

ادویه درمانی

منتدی اقرأ الثقافی

www.iqra.ahlamonada.com

همراه با درمان های طب سنتی






بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ادویه درمانی

سید مهدی سجادیان



سرشناسه: سجادیان، سید مهدی

عنوان و پدیدآور: ادویه درمانی / نویسنده: سید مهدی سجادیان

مشخصات نشر: ملینا

مشخصات ظاهری: ۲۲۴ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۱۶۸-۷۲-۶

رده بندی کنگره: PIR ۸۷۲۳

رده بندی دیویی: ۹/۶۷۲۳ الف ۳

شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۳۷۸۷۸

نام کتاب: ادویه درمانی

نویسنده: سید مهدی سجادیان

ناشر: ملینا

صفحه آرا: امیرحسین شیرالی

طراح جلد: آزاده شیرالی

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

سال چاپ: ۱۳۹۵

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۱۶۸-۷۲-۶

مرکز پخش: شیراز / نبش میدان آبیاری / پخش کتاب کامیاب

تلفن: ۰۹۱۲۹۱۷۳۷۰۹ - ۰۹۳۶۵۰۱۳۹۹۱

۷	خواص ادویه جات و افزایش عمر
۷	تاریخچه انواع فلفل‌ها
۸	چرا ادویه جات تند سلامتی بخش هستند
۹	غذاهای تند بخورید، بیشتر زندگی کنید
۱۰	فواید زردچوبه و فلفل قرمز
۱۰	به زندگیتان ادویه بزنید
۱۲	زندگی همراه با ادویه جات تند
۱۳	زندگی را ادویه دار کنید
۱۳	ادویه‌هایی که دفع کننده استرس هستند
۱۴	تناسب اندام با ادویه‌های لاغر کننده
۱۵	کدام ادویه‌ها مفیدند و کدام مضر
۱۸	در خرید ادویه‌ها باید به چه نکاتی دقت کنیم
۱۹	ادویه چیست
۱۹	اثرات ادویه‌ها در سلامتی بدن
۲۲	ادویه‌هایی که به لاغر شدن کمک می‌کنند
۲۶	برای کمردرد زردچوبه بخورید
۲۶	خرما را در فصل سرما فراموش نکنید
۲۷	غذاهایی که پر ادویه هستند باعث عطش زیاد و ترش کردن معده می‌شوند
۲۹	فلفل، ادویه ای برای کاهش وزن
۳۰	۱۲ خاصیت فوق العاده دارچین
۳۵	خواص زنجبیل
۳۹	فلفل‌های رنگی و خواص‌شان
۴۷	برنج سبوس دار را با این گیاه بخورید
۴۸	این دانه را چاشنی غذای شوهرتان کنید
۴۹	سه بار در هفته سالاد زنانه بخورید
۴۹	هر زن و شوهری به میخک نیاز دارند
۵۰	بدبو اما سحر آمیز
۵۱	روابط زناشویی تنان را تقویت کنید
۵۱	خواص و مضرات ادویه جات
۵۲	۷ فایده آویشن
۵۴	۶ ادویه پر خاصیت
۶۲	خواص فلفل سیاه
۶۶	خواص بی‌شمار ادویه کاری

۶۹	خواص درمانی زیره سبز
۷۰	شکر سفید یا شکر قهوه ای؟
۷۲	زنجبیل و درمان دیابت
۷۴	خواص وانیل طبیعی
۷۷	خواص و مضرات سیاهدانه
۷۸	درمان بیماری‌ها با سیاه دانه
۸۱	مرزنجوش
۸۵	خواص نمبر هندی
۸۷	خواص و مضرات برگ بو
۹۲	میخک
۹۵	خواص و مضرات استویا
۹۷	خواص و مضرات جوز هندی
۱۰۳	معجزه جوش شیرین
۱۰۹	خواص هل
۱۱۱	خواص سماق
۱۱۲	خواص لیمو عمانی
۱۱۴	سیر
۱۱۷	ریحان
۱۱۹	نعناع
۱۲۱	نمک طعام
۱۲۳	نمک
۱۲۴	سماق
۱۲۵	مارچوبه
۱۲۷	گلپر
۱۲۹	هلله سیاه
۱۳۰	خردل
۱۳۳	پودر گل سرخ
۱۳۴	موسیر
۱۳۶	تخم کشنیز
۱۴۰-۹۲	زانیان
۱۴۱	گلرنک
۱۴۳	رز ماری
۱۴۴	کاکوتی

۱۴۶	واسابی
۱۴۶	بودر پنج ادویه چینی
۱۴۸	ادویه مخصوص خورش ها
۱۴۸	ادویه کاجی
۱۴۹	ادویه کاری
۱۴۹	ادویه کشمیری
۱۵۰	جوز بويا اندکی
۱۵۰	بودر کتناکی + ادویه های مخصوصش
۱۵۱	ادویه مرغ
۱۵۲	ادویه آبگوشتی
۱۵۳	ادویه خورشتی آبادانی
۱۵۴	ادویه ترشی
۱۵۴	ادویه بندری
۱۵۵	ادویه ایتالیایی
۱۵۵	ادویه بلوئی آذربایجان
۱۵۶	ادویه گرام ماسالا
۱۵۸	ادویه ماهی و میگو
۱۵۸	ادویه ترکی و عربی
۱۵۹	ادویه ناکو مکزیکی
۱۶۰	ادویه پیتزا
۱۶۰	ادویه مدرس
۱۶۲	فيله مرغ با بودر کاری
۱۶۳	به غذا هایتان ادویه کاری بزنید
۱۶۵	چگونه از ادویه در غذا هایمان استفاده کنیم؟
۱۶۷	زرد چوبه؛ بر طرفدار ترین در ایران
۱۶۹	درباره فلفل سیاه
۱۷۱	فلفل قرمز؛ آویزش کنید
۱۷۳	زعفران؛ طلا
۱۷۴	درباره دارچین
۱۷۵	بودر کاری
۱۷۸	جوز هندی؛ غریبه معطر
۱۷۹	تخم کشنیز؛ ادویه مرموز
۱۸۱	هل؛ ادویه مهربانی



۱۸۳	خردل؛ خشم ازدها
۱۸۵	زیره؛ مهجور و فراموش شده
۱۸۶	زنجبیل؛ داروخانه معطر
۱۸۸	ادویه کاری چه نقشی در بدن ما دارد؟
۱۹۳	آشنایی با ادویه جات و اصول مزه دار کردن گوشت
۱۹۴	فلفل بهاره
۱۹۵	رازبانه
۱۹۶	خردل
۱۹۷	زیره
۱۹۸	هل
۱۹۹	دارچین
۲۰۰	میخک
۲۰۰	گرفس - تخم گرفس، کشنیز - تخم کشنیز، شنبلیله - تخم شنبلیله
۲۰۱	جعفری، شوید، جعفری فرنگی
۲۰۱	سیر، موسیر و پیازچه
۲۰۲	خانواده نعنائیان
۲۰۴	برگ بو
۲۰۴	لیمو عمانی
۲۰۴	شیرین بیان
۲۰۵	جوز هندی، پوست جوز و ریشه جوز
۲۰۶	زنجبیل، زردچوبه
۲۰۷	تمبر هندی، پودر انبه
۲۰۷	گل رنگ، زعفران، سماق
۲۰۸	رز ماری یا اکلیل کوهی
۲۰۹	فلفل ها
۲۱۰	کنترل کیفیت، انتخاب و نگهداری
۲۱۱	مرینیت کردن
۲۱۲	چگونه از ادویه ها برای طبخ غذا استفاده کنیم
۲۱۵	چگونه ادویه گرام ماسالا هندی تهیه کنیم
۲۱۶	چگونه از ادویه ها برای طبخ غذا استفاده کنیم
۲۱۸	چگونه از ادویه ها نگهداری کنیم
۲۲۲	چگونه ادویه پای سیب درست کنیم

خواص ادویه جات و افزایش عمر

اگر غذای فلفل دار و تند می‌خورید، بیشتر عمر خواهید کرد. امروزه، تحقیقات نشان می‌دهد کسانی که غذاهای فلفل دار با سسهای تند را در برنامه غذایی‌شان جا می‌دهند، سالم‌تر و طولانی‌تر از افرادی که غذاهای تند نمی‌خورند زندگی خواهند کرد.

تاریخچه انواع فلفل‌ها

فرهنگ‌های بسیاری در سرتاسر جهان در طول سال‌ها از ادویه‌ها و سس‌های تند، نه فقط برای مزه، استفاده کرده‌اند. فلفل و ادویه‌های تند و سایر ادویه‌جات در ابتدا در تمدن‌های باستانی برای تزئینات و مصارف داروئی استفاده می‌شد. امروزه، ترکیبات بسیاری از غذاهای سنتی هنوز در امریکای لاتین، آسیا، خاورمیانه و آفریقا مورد استفاده قرار می‌گیرند.

متداول‌ترین نوع فلفل که در سرتاسر جهان مورد استفاده قرار می‌گیرد، شیلی پفپفر یا همان فلفل قرمز است که بعد از نمک محبوب‌ترین ادویه به حساب می‌آید. این نوع فلفل ابتدا در پرو، مکزیک و توسط سرخپوستان امریکایی ۱۰۰۰ سال قبل از میلاد مسیح در قرن ۱۵ و ۱۶ استفاده می‌شد. فلفل قرمز و سایر انواع

فلفل‌های ادویه دار توسط کاشفین به سایر جهانیان در اروپا، آسیا و آفریقا معرفی شدند.

چرا ادویه جات تند سلامتی بخش هستند؟

تمام فایده‌ها و اثرات مثبت فلفل قرمز و سایر فلفل‌های تند در کپسای سین، شیره این فلفل‌هاست که تندی این فلفل‌ها نیز به خاطر وجود این ماده است. کپسای سین ماده‌ای بی بو و بی مزه است و از نظر علمی ثابت شده است که در بسیاری از موارد از قبیل فشار خون، کلسترول، درد مفاصل، افسردگی و مشکلات گوارشی برای سلامتی مفید است.

کپسای سین ابتدا درد را کمی تحریک می‌کند اما بعد شدت آن را کاهش می‌دهد. به این دلیل معمولاً از کپسای سین به عنوان درمانی مناسب برای رهایی از درد به خصوص برای دردهای بعد از عمل جراحی، درد مفاصل، درد گلو و ناراحتی‌های پوستی خاص استفاده می‌شود. اما فلفل‌ها تنها مواد تند مزه ای نیستند که سلامتی شما را بالا می‌برند.

زردچوبه که ماده اصلی بسیاری از سس‌های تند و کاری‌ها است و اولین بار در غذاهای خاور میانه، هند و آسیای جنوب شرقی یافت شده است، نیز بسیاری فایده‌ها از خود نشان داده است.

ماده اصلی زردچوبه، کارکامین است که پیشرفت بعضی امراض ویروسی را در بدن کند میکند. اخیراً هم نتایجی در مورد بروز بیماری آلزایمر نشان داده است و می تواند به عنوان دارویی جلوگیری کننده در این رابطه استفاده شود.

تحقیقات اخیر نشان می دهد که در فرهنگ هایی که در برنامه ی غذایی شان از فلفل و ادویه جات استفاده می کنند، بیماری های سرطانی و حملات قلبی و انسداد جریان خون کمتر اتفاق می افتد.

غذاهای تند بخورید، بیشتر زندگی کنید

گفته می شود که فلفل قرمز و سایر ادویه جات تند باعث تنگی نفس، زخم معده و دل درد می شود. باید بگوییم که به جز تنگی نفس، از بیشتر ادویه جات و سس های تند در حقیقت برای علاج یا جلوگیری از این ناخوشی ها استفاده می شود. رژیم های غذایی که در آن ها بسیار از فلفل قرمز و سایر فلفل های حاوی کپسای سین و بسیاری ادویه های تند دیگر مثل زردچوبه استفاده می شود، سلامتی عمومی بدن را بالا می برد و ممکن است از خیلی بیماری های جدی و خطرناک جلوگیری کند.

فواید زردچوبه و فلفل قرمز

- * کاهش فشار خون و کلسترول
- * کاهش سردردها و حملات میگرنی
- * افزایش سلامت قلبی و گردش خون
- * افزایش سوخت و ساز بدن و در نتیجه کاهش وزن
- * کاهش ابتلا به سرماخوردگی، تب و سایر مشکلات تنفسی
- * افزایش تولید اندروفین و در نتیجه کاهش افسردگی
- * جلوگیری از تورم مفاصل
- * فایده‌های تغذیه‌ای (فلفل‌ها و ادویه جات تند دارای ویتامین‌های A، C، بتا-کاروتین و سایر آنتی اکسیدان‌ها می‌باشد).
- * بهتر کردن عملکرد دستگاه گوارش

به زندگیتان ادویه بزنید

انواع مختلفی از مواد تند و ادویه دار وجود دارند که شما می‌توانید در رژیم‌های غذایی‌تان از آن‌ها استفاده کنید و از فواید آن‌ها بهره‌مند شوید. فلفل قرمز تند و زردچوبه غالباً در غذاهای آمریکای لاتین، تایلند، چین، ژاپن، خاورمیانه و آفریقا استفاده می‌شود. بنابراین، حتی اگر علاقه‌ای به آشپزی کردن ندارید، می‌توانید در رستوران‌ها غذاهای فلفل و ادویه دار صرف کنید.

مواردی که در زیر می‌آوریم نمونه‌هایی متداول از مواد تندی هستند که شما می‌توانید از آن‌ها در برنامه غذایی روزانه تان استفاده کنید:

*** فلفل قرمزها یا شیلی پفپفر:** که شامل فلفل‌های سبز و قرمز، فلفل هابانرو، فلفل هالپانو، فلفل پوبلانو، فلفل سرانو و فلفل‌های آناهایم و مجارستانی می‌باشد.

*** فلفل هندی:** فلفل‌هایی قرمز رنگ که از کایفنه به دست می‌آید

*** سس تاباسکو:** یا سس فلفل قرمز که سسی است تند که از فلفل قرمز کوبیده شده همراه با نمک و سرکه تهیه می‌شود.

*** کاری:** مخلوطی از ادویه‌هایی که حاوی زردچوبه تند نیز می‌باشد. به شکل پودری و سس موجود است.

*** اسریراکا:** سس فلفل تند که غالباً در رستوران‌های آسیایی یافت می‌شود.

*** واسابی: نوعی ترب کوهی ژاپنی.**

*** سس پفري پفري:** سسی متعلق به افریقای جنوبی است که از فلفل پری پری ساخته می‌شود.

زندگی همراه با ادویه جات تند

راه‌های بسیاری وجود دارد که شما بتوانید غذاهایتان را تند و تیزتر کنید. بگذارید که کمی تخیلتان کار کند و شما را در این زمینه راهنمایی کند. از همه این‌ها گذشته، آمیختن سس‌ها و فلفل‌های تند و سالم به غذاهایتان سلامت عمومی بدنتان را بالا برده و خطر ابتلا به بیماری‌ها را از شما دور می‌کند.

در ضمن ادویه دار کردن غذاهایتان نه تنها باعث بالا بردن سلامتیتان می‌شود، بلکه غذاهای شما را خوشمزه‌تر هم می‌کند. در زیر به راه‌های ادویه دار کردن غذاهایتان اشاره می‌کنیم.

*** مقداری فلفل کاینه به سس باربکیو مصرفیتان اضافه کنید تا غذاهای گوشتیتان انرژی بیشتری به شما بدهد.** کاینه ماده ای بی بو اما بسیار پر نیرو است.

*** مقداری واسابی به گواکامولی (سس ساخته شده از آوکادوی له**

شده و ادویه‌جات که چاشنی سالاد است) اضافه کنید تا سس تندی برای خوردن چیپس تردیلا به دست آورید.

* اندازه‌ی یک قاشق غذاخوری پودر کاری به سس مایونزتان بزنید تا کمی قوت به ساندویچتان بدهد.

زندگی را ادویه دار کنید

داشتن یک برنامه غذایی سالم به معنی این نیست که خود را فقط محدود به خوردن اسفناج و سبزیجات کنید. اما قبل از اینکه بخواهید سس تاباسکو به صبحانه تان بزنید، به خاطر داشته باشید که همه‌ی مواد غذایی، چه سالم و چه ناسالم، زمانی برای بدن شما مفید خواهند بود که از روی اعتدال استفاده شوند. ولی اگر همچنان دوست ندارید که غذاهایتان را تند مصرف کنید و به زحمت بیفتید، ما دیگر نمی‌توانیم کاری برایتان بکنیم.

ادویه‌هایی که دفع کننده استرس هستند

احساس آزار دهنده استرس را می‌توان با برخی از ادویه‌ها و دمنوش‌ها کم کرد. اینکه عوامل بسیاری در ایجاد استرس در افراد اثر تحریک کنندگی داشته، مانند برخی از ادویه‌ها مثل فلفل که در افراد ایجاد استرس می‌کنند.

البته برخی از ادویه‌ها مانند دارچین و زعفران آرامبخش هستند و به خصوص زعفران فوق العاده آرامبخش و نشاط آور و رفع کننده استرس است.

دمنوش‌هایی نظیر گل گاوزبان نیز آرامبخش هستند که در مورد مصرف گل گاوزبان، زنان باردار باید احتیاط کنند زیرا ممکن است عوارضی همچون اختلال در فشارخون را در آنان ایجاد کند.

به طور معمول برای افراد استفاده روزانه ۱ الی ۳ بار مشکلی را ایجاد نمی‌کند و مصرف زعفران به همراه جای توصیه می‌شود.

تناسب اندام با ادویه‌های لاغرکننده

اگر اهل آشپزی باشید، از قدرت اعجاز ادویه‌ها بخوبی خبردارید. این پودرهای رنگ و وارنگ چشمگیر و معطر به دستپخت شما طعمی نو می‌بخشند و آن را به خوراکی جدید تبدیل می‌کنند. گویی هنگامی که ادویه به غذا افزوده می‌شود معجزه‌ای رخ می‌دهد که هر فرد حاضر در خانه را به نحوی مطلع می‌کند. بوی خوش غذا در خانه می‌پیچد، دل اهالی خانه برای خوردن آن ضعف می‌رود و هر کس به شکلی لحظه شماری می‌کند تا سفره پرمهر مادر پهن شود.

براستی ادویه‌ها تأثیری جادویی بر عطر، طعم و رنگ غذا دارند، اما

گذشته از این، هر کدام از آنها یک سری خواص ویژه و تکرارناشدنی را در خود گنجانده است که از آن ادویه، دارویی فوق العاده برای درمان و سلامت بخشیدن به جسم و روح انسان ساخته است.

شاید شما پیش از این ادویه‌ها را فقط به چشم عاملی برای بهتر کردن طعم و عطر غذا می‌دیدید، اما به شما توصیه می‌کنیم راجع به خاصیت‌های بی نظیر آنها هم تحقیقاتی داشته باشید تا متوجه شوید که علاج بسیاری از ناراحتی‌هایی که خود یا خانواده‌تان با آنها دست و پنجه نرم می‌کنید در مصرف ادویه‌ها نهفته است

کدام ادویه‌ها مفیدند و کدام مضر؟

ایرانیان برای درست کردن غذای خود از ادویه‌های زیادی استفاده می‌کنند، آیا این ادویه‌ها مفیدند یا مضر؟ برای درست کردن هر غذایی معمولاً از ادویه مخصوصی استفاده می‌کنیم تا غذایمان خوش طعم‌تر شود. کمتر آشپزی را سراغ داریم که در طبخ غذا از ادویه استفاده نکند. اگرچه مقدار ادویه‌ای که در هر وعده غذایی مصرف می‌کنیم، معمولاً کم است ولی نقش آن در طعم‌دهی و رنگ‌بخشی به غذا فوق العاده است. ادویه بخشی

از یک گیاه معطر است که می‌تواند تنه درخت (دارچین)، میوه (فلفل سیاه) یا دانه (جوزهندی) باشد و به صورت کامل، خردشده یا پودر شده برای عطر و رنگ بخشیدن به غذا استفاده شود.

ادویه‌هایی که معمولاً به غذاها اضافه می‌کنیم، ارزش تغذیه‌ای غذاهايمان را بیشتر می‌کند یا کمتر؟

به عقیده بسیاری از افراد، استفاده از ادویه‌ها به دلیل بهتر کردن طعم غذاهاست و اصولاً ما به غذاها ادویه اضافه نمی‌کنیم که ارزش غذایی آنها را بالا ببریم و این فقط مختص ما ایرانی‌ها نیست. حتماً می‌دانید که خاستگاه ادویه‌ها هندوستان و چین است و از آن کشورها به ایران رسیده است. البته نمی‌توان ارزش غذایی و خواص آنها را نادیده گرفت، البته اگر قلبی نباشند.

مثلاً دارچین یکی از ادویه‌های پرفرطدار ذایقه ایرانی‌هاست و متخصصان دریافته‌اند که این ادویه خاصیت ضد میکروبی دارد؛ یعنی علاوه بر اینکه غذا را خوش طعم و خوش عطر می‌کند، میکروب‌ها را نیز از بین می‌برد و حتی گفته می‌شود که شاید بتوان از دارچین به عنوان مکمل دارویی آنتی‌بیوتیک‌ها در درمان برخی

از عفونت‌ها استفاده کرد. همچنین ثابت شده که دارچین اثرات آنتی‌اکسیدانی دارد. جدیدترین تحقیقات نیز نشان می‌دهد که مبتلایان به دیابت و افرادی که از درد معده رنج می‌برند، می‌توانند با افزودن اندکی دارچین به فرونشاندن مشکلات‌شان کمک کنند. زردچوبه نیز از مهم‌ترین ادویه‌های رایج در ایران محسوب می‌شود که خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی دارد و نزدیک به دو دهه است که محققان به ویژه محققان هندی و چینی درباره خواص رنگدانه زرد موجود در ترکیبات این ادویه بررسی‌های مختلفی انجام داده‌اند تا حتی به شکل دارو بتوان از زردچوبه استفاده کرد.

بعضی‌ها می‌گویند مصرف زیاد زردچوبه در غذاها موجب آسیب‌های کبدی، زردی و حتی یرقان می‌شود. این صحت دارد؟ نه، این یک باور کاملاً غلط است؛ زیرا زردچوبه علاوه بر آنکه مشکلی ایجاد نمی‌کند بلکه با خواص مثبت خود تاثیر به سزایی در حفظ سلامت افراد دارد، البته مشروط بر اینکه قلبی نباشد.

فلفل نیز از ادویه‌های مرسوم و پرکاربرد است. این ادویه چه خواصی دارد؟ اگر مصرف فلفل در حد اعتدال باشد، کاملاً مثبت است؛ خواص آنتی‌اکسیدانی دارد و سوخت و ساز بدن را بالا می‌برد.

و حتی عده‌ای از دانشمندان با توجه به این خاصیت‌ها سعی دارند تا در رژیم‌های غذایی کم کالری از این ادویه بهره ببرند. اما نباید فراموش کرد که مصرف زیاد فلفل در غذاها توصیه نمی‌شود زیرا تندی بیش از حد، آسیب مخاط گوارشی را در پی دارد.

پس مصرف زیاد ادویه‌ها می‌تواند مشکل‌ساز باشد. البته بعضی افراد به برخی از ادویه‌ها حساسیت دارند و اگر مقدار کمی از آن ادویه در غذا باشد، دچار مشکلات پوستی و تنفسی می‌شوند. البته این‌طور نیست که ادویه عاملی برای ایجاد آلرژی باشد بلکه به ظاهر شدن علائم حساسیت کمک می‌کند و در عین حال، هر فردی که آلرژی دارد با خوردن ادویه دچار عود این بیماری می‌شود. البته به افرادی هم که ریفلاکس معده دارند توصیه می‌شود که کمتر از غذاهای پرادویه استفاده کنند. اما ادویه‌ها برای عام مردم مشکل خاصی ایجاد نمی‌کنند چرا که در مقادیر بسیار کم و فقط به عنوان چاشنی در غذاها مورد استفاده قرار می‌گیرند.

در خرید ادویه‌ها باید به چه نکاتی دقت کنیم؟

نکته مهم این است که امکان تقلب در ادویه‌ها زیاد است و شما نمی‌توانید متوجه شوید که آیا این زردچوبه یا فلفلی که

می‌خرید، اصل است یا از مواد بی‌ارزشی که با رنگ‌های غیر خوراکی همراه شده‌اند، تهیه شده. این ادویه‌های تقلبی علاوه بر اینکه هیچ خاصیتی ندارند، گاهی موجب مشکلاتی نیز می‌شوند و سلامت مصرف‌کننده را به خطر می‌اندازند. به همین دلیل توصیه می‌کنم حتماً ادویه‌هایی را بخرید که معتبر و بسته بندی شده باشند و مهر استاندارد و پروانه ساخت وزارت بهداشت داشته باشند.

این نکته را فراموش نکنید که اگر غذاها به روش‌های درست طبخ نشوند؛ مثلاً اگر در تهیه آنها از روغن جامد استفاده شود، ادویه‌ها نمی‌توانند در سالم‌سازی و افزودن ارزش غذایی به آنها موثر باشند.

ادویه چیست؟

ادویه را بخشی از یک گیاه معطر تعریف می‌کنند که می‌تواند تنه درخت (دارچین)، میوه (فلفل سیاه) و یا دانه (جوزهندی) باشد و بصورت درسته، خرد یا پودر شده برای عطر و رنگ بخشیدن به غذا مورد استفاده قرار می‌گیرد.

اثرات ادویه‌ها در سلامتی بدن

هر چند مقدار ادویه‌ای که در هر وعده با غذا مصرف می‌کنیم

کم است، ولی ادویه جات تنوع طعم و رنگ فوق العاده ای به غذاها می دهند.

ادویه ها و گیاهان معطر علاوه بر اینکه مقدار کمی ویتامین، املاح و فیبر به غذا اضافه می کنند، حاوی آنتی اکسیدان هایی هستند که عوامل تخریب کننده سلول ها یعنی رادیکال های آزاد را خنثی کرده و سطح سلامتی را ارتقا می بخشند. ادویه های زیر توسط انجمن ملی سرطان به عنوان مواد ضد سرطان معرفی شده است: پونه، آویشن، رزماری یا اکلیل کوهی، رازیانه، زردچوبه، زیره سیاه، بادپون، گشنیز، زیره سبز و ترخون. با اندازه گیری میزان آنتی اکسیدان ها مشخص شد، مواد آنتی اکسیدانی موجود در پونه حتی از ویتامین E (یک آنتی اکسیدان قوی) هم برای سلامتی بدن مفیدتر است. بعضی از انواع مشابه این ادویه جات مثل زیره سبز، رازیانه، ترخون و زیره سیاه حاوی موادی بنام ترپن هستند که مانع از رشد تومورها شده و مقدار کلسترول خون را کاهش می دهند. به ویژه ترخون خاصیت ضد سرطانی خوبی دارد. زرد چوبه به دلیل وجود ماده ای بنام کارسامین (CURCUMIN) است که در آزمایشات حیوانی مشخص شده که بر علیه بیماری آلزایمر عمل می کند. فلفل سبز و زعفران سیستم ایمنی بدن را تحریک می کنند و جوزهندی و میخک (لبنه در آزمایشگاه) از رشد میکروب ها جلوگیری

می‌کنند. زنجبیل و فلفل قرمز از تشکیل تومورها جلوگیری می‌کند و اثرات ضد سرماخوردگی فلفل سبز نیز در حال بررسی است.

استفاده از دارچین در درجه سوم و بعد از فلفل و خردل قرار دارد. طی تحقیقی تأثیرات مثبتی از دارچین در درمان دیابت دیده شد. این تحقیق نشان داد که مصرف ۱ یا ۲ قاشق چایخوری دارچین به شکل کپسول موجب کاهش قند خون، تری گلیسیرید و کلسترول شد و از افت و خیز زیاد انسولین در یک گروه مبتلا به دیابت نوع ۲ جلوگیری کرد. دارچین معمولاً در شیرینی جات و مواد حاوی چربی استفاده می‌شود. در حقیقت دارچین یک ادویه عالی برای طعم دادن به گوشت چرخ کرده و سبزیجات است. اسفناج خرد شده را می‌توانید با دارچین و کشمش تفت دهید و یا چوب دارچین را با چای دم کنید. دارچین ادویه خوبی برای طعم دادن به هلو، موز، سیب یا حتی ماست شیرین است.

ادویه جات و گیاهان معطر قرن‌ها به عنوان دارو مورد استفاده قرار گرفته و می‌گیرند. ولی برای درمان صد در صد بیماری‌ها نمی‌توان به آنها اکتفا کرد، چون بسیاری از نتایج تحقیقات بر روی تأثیرات ادویه‌ها، در آزمایشگاه‌ها بدست آمده و هنوز به طور قطعی به اثبات نرسیده است. به علاوه مصرف زیاد گیاهان معطر و ادویه

جات به دستگاه گوارشی بدن خصوصاً معده آسیب می‌رسانند. در هر صورت با مصرف از ادویه جات هم می‌توان از فوائد آنها سود برد و هم بیشتر به غذاهای گیاهی تکیه کرد تا غذاهای گوشتی. رژیمی که سرشار از غذاهای گیاهی باشد، بدن را در برابر سرطان و بیماری‌های قلبی محافظت می‌کند و در این بین ادویه‌ها و گیاهان معطر نیز موثر هستند. منافع بهداشتی آویشن بی نظیر هستند. این گیاه به طور سنتی برای درمان سرفه و حتی سیاه سرفه استفاده می‌شده است.

ادویه‌هایی که به لاغر شدن کمک می‌کنند

زردچوبه: اسمش که به میان می‌آید، ناخودآگاه به یاد یک بشقاب دمپختک باقلا می‌افتیم که کاسه ای کوچک شیشه ای پر از ترشی در کنارش جا خوش کرده است، اما مصرف زردچوبه فقط به این یک غذا محدود نمی‌شود و در بسیاری از دیگر غذاهای ما ایرانی‌ها از جمله آش، قیمه و کباب تابه ای جایگاه خود را حفظ کرده است. التهابات بالای بدن از جمله عوامل چاقی و افزایش وزن است. زردچوبه التهابات را کاهش می‌دهد و به این ترتیب به لاغر شدن و تناسب اندام کمک می‌کند.

دارچین: عطر دل انگیزش به غذا، شیرینی و چای، جانی دوباره می‌بخشد. دارچین میزان قندخون را کنترل می‌کند، شما را در مقابل دیابت حفظ می‌نماید و گذشته از این، اشتها را کاهش می‌دهد. از این پس، هرگاه خورش قرمه سبزی درست کردید، بیش از پیش به فکر افزودن دارچین به آن باشید.

فلفل قرمز: فلفل قرمز، این ادویه تند و تیز و خوشمزه خواص فراوانی از جمله درمان سرماخوردگی، درمان ناراحتی‌های قلبی و ویژگی‌های ضدسرطان را در خود گنجانده است. فلفل قرمز چربی سوز است و می‌تواند به لاغری شما کمک کند. از این گذشته، تجربه نشان می‌دهد اگر غذا تند باشد، فرد نمی‌تواند زیاد بخورد و به دلیل تشنگی، مجبور به نوشیدن آب فراوان است. بنابراین مصرف فلفل قرمز یعنی لاغر شدن!

زنجبیل: این ادویه مفید اشتها را کاهش می‌دهد و به هاضمه کمک می‌رساند. از این رو، ماده ای مفید برای لاغری است. روزانه یک قاشق چایخوری زنجبیل تازه یا حجم بسیار کمتری زنجبیل

خشک می‌تواند فایده آن را به بدن شما برساند.

فلفل سیاه: ماده ای در درون فلفل سیاه وجود دارد به نام پیپرین که موجب تنیدی طعم فلفل می‌شود. پیپرین به روند کالری سوزی از طریق تولید حرارت (ترموژن) کمک می‌کند، متابولیسم را افزایش می‌دهد و موجب جذب بهتر مواد مغذی می‌شود.

زیره: زیره خواص پرفایده فراوانی دارد و یکی از آنها چربی سوزی و کاهش دهندگی اشتهاست. زیره را پودر کنید و روی برنج خود بپاشید یا عرق زیره سیاه را از عطاری تهیه و جداگانه مصرف کنید.

هل: عطر هل روحیه را تقویت و در فرد احساس خوشبینی ایجاد می‌کند. هل گلوکز خون را کاهش می‌دهد و انسولین را کنترل می‌کند و همچنین کلسترول را پایین می‌آورد. به این ترتیب، دوست تناسب اندام شماست. هل را از قوری چای تان جدا نکنید، اما در مصرف آن هم افراط به خرج ندهید، زیرا زیاده روی در مصرف هل موجب تپش قلب خواهد شد.

میخک: میخک علاوه بر خاصیت تسکین دهندگی دندان درد،

می‌تواند به لاغری هم کمک کند. میخک هم مانند بسیاری ادویه‌ها متابولیسم را افزایش می‌دهد و به بدن کمک می‌کند کالری بیشتری بسوزاند.

خردل: این ادویه مفید خواص ضدالتهاب و ضدسرطان دارد و منبع بسیار خوبی از منیزیم و سلنیوم است. سلنیوم به تناسب اندام کمک می‌کند.

خردل قندخون را تنظیم می‌کند و به همین دلیل مصرف آن به کسانی که مشکل قند دارند توصیه می‌شود. خردل هم مانند فلفل سیاه خواص ترموزنیک دارد و باعث هضم بهتر و جذب مواد مغذی می‌شود. اگر تا به حال تنها به خوردن سس آن اکتفا می‌کرده اید، از این به بعد، هرروز یک قاشق چایخوری خردل به غذای خود بیفزایید تا از خواص فوق العاده آن بهتر بهره مند شوید.

برای رسیدن به تناسب اندام، باید به موارد متنوعی از جمله تحرک داشتن و دوری از مواد پرکالری مضر توجه داشته باشید، اما گاهی اوقات، رعایت برخی نکات مانند استفاده از همین ادویه‌ها می‌تواند تا حدود قابل توجهی در سلامت و زیبایی شما موثر باشد. به خواص ادویه‌های ذکر شده دقت کنید و از این به بعد به طور

منظم استفاده از آنها را در برنامه غذایی تان بگنجانید.

برای کمردرد زردچوبه بخورید

پژوهشگران دریافته‌اند که ماده‌ای به نام کورکومین **curcumin** که در زردچوبه یافت می‌شود، دارای خواص ضدالتهابی است. زردچوبه هم می‌تواند به تنهایی و هم با ادویه کاری مورد استفاده قرار گیرد. همچنین معلوم شده است که کورکومین باعث کوچک شدن پولیپ‌های روده بزرگ پیش سرطانی می‌شود. ادویه گرم مانند زنجبیل، جوز بویا، دارچین، فلفل شیرین، فلفل سیاه و فلفل قرمز باعث حرکت خون از قسمت‌های مرکزی بدن به پوست می‌شوند.

برای تسکین معده زنجبیل بخورید.

شما می‌توانید ادویه‌جاتی مانند دارچین و جوز بویا را به جای شکر، برای شیرین کردن تنقلات استفاده کنید.

خرما را در فصل سرما فراموش نکنید

ادویه در زبان عربی جمع مکسر دواء می‌باشد و به گیاهان و طعم دهنده‌هایی اطلاق می‌گردد که برای مقاصد خوراکی یا دارویی به کار می‌روند. از ادویه‌ها برای تقویت مزه غذا و یا حتی داروها

استفاده می‌شود.

در فرهنگ‌های مختلف گیاهان متعددی جهت طعم دادن به غذاهای مختلف به کار می‌رود و شاید راز تفاوت عمده در طعم غذاها در ملل مختلف علاوه بر نحوه پخت، به طور عمده به ادویه‌جات به کار رفته در آنها مربوط می‌شود.

به عنوان نمونه در آشپزی هندی به علت استفاده فراوان از انواع فلفل و طعم دهنده‌های گرم، طعم تند طعم غالب بر غذاها می‌باشد. یا در آشپزی چینی به دلیل بخار پز و یا آب پز نمودن غذاها و جهت ایجاد مزه‌های مطبوع در آنها از سبزیجات معطر نظیر ریحان و جعفری بیشتر استفاده می‌شود.

استفاده اقوام مختلف از انواع ادویه جات به شرایط اقلیمی آنها نیز بستگی فراوان دارد.

غذاهایی که پر ادویه هستند باعث عطش زیاد و ترش کردن معده می‌شوند

هنگام سحر از خوردن غذاهای پر ادویه خودداری کنید زیرا باعث عطش زیاد و ترش کردن معده می‌شوند. افزایش سطح اسید در معده خالی در ماه رمضان باعث تشدید زخم و التهاب معده می‌شود که به صورت احساس سوزش در ناحیه معده و زیر دنده‌ها ظاهر

شده و می‌تواند به طرف حلق گسترش یابد. همچنین غذاهای تند، قهوه و نوشابه‌های سیاه این حالت را بدتر می‌کنند.

افراد هنگام سحر از خوردن غذاهای خشک نظیر کوکو سبزی، کوکو سیب زمینی، کتلت و گوشت‌های سرخ شده مثل کباب، جوجه کباب و ماهی خودداری کنند این غذاها به همراه غذاهایی که ادویه زیادی دارند، باعث عطش زیاد و ترش کردن معده می‌شوند. تمام روزه داران، خصوصا آنهایی که دچار بیماری‌های گوارشی و معده هستند، سعی کنند از خوردن این غذاها پرهیزند و یا از لیمو ترش، ماست و سبزی خوردن در کنار این غذاها استفاده کنند.

روزه داران برای پیشگیری از بروز ناراحتی‌های گوارشی و ترش کردن و سوزش سر معده، باید از مصرف زیاد غذاهای شیرین و چرب مانند زولبیا و بامیه در سحر یا افطار پرهیز کنند و مصرف سس مایونز، خامه، سوسیس و کالباس نیز در سحری یا افطاری مناسب نیست، زیرا این غذاها زمینه بروز ناراحتی‌های گوارشی نظیر ترش کردن معده را فراهم می‌کنند.

گفتنی است: بهتر است برای جلوگیری از التهاب و سوزش معده، از شش تا هشت لیوان آب در فاصله‌ی افطار تا سحر نوشیده شود و برای پیشگیری از احساس تشنگی در

طول ساعات روز، لیمو ترش تازه در پایان سحری مصرف شود.

فلفل، ادویه ای برای کاهش وزن

این ادویه دارای خواص بسیار زیادی است، یکی از این خواص کاهش وزن است و خواص مهم بعدی... فلفل تند و شیرین با افزایش انرژی و گرما، کالری‌های اضافی بدن را می‌سوزاند و باعث کاهش وزن می‌شوند. تمام فلفل‌ها دارای ویتامین A و K هستند و فلفل قرمز سرشار از این ویتامین هاست. آنتی اکسیدان موجود در ویتامین A و C برای پیشگیری از تخریب سلول، سرطان و بیماری‌های مرتبط با سالمندی به کار می‌رود و باعث ایمنی بیشتر بدن می‌شود و همچنین التهابات بدن مانند التهاب مفاصل و آسم را کاهش می‌دهد.

ویتامین K عملکرد انعقاد خون را تقویت می‌کند و باعث استحکام استخوان شده و از اکسیده شدن سلول جلوگیری و از ایجاد سرطان پروستات، رحم، لوزالمعده و ریه ناشی از دود سیگار پیشگیری می‌کند. فلفل‌های تند کلسترول و تری گلیسیرید خون را کاهش داده و ایمنی بدن را افزایش می‌دهند و خطر ابتلا به زخم معده را به حداقل می‌رسانند.

البته تصور عموم بر این است که فلفل قرمز باعث حاد شدن زخم‌ها می‌شود ولی در واقع چنین نیست چرا که فلفل قرمز به کشتن باکتری‌هایی که منجر به زخم معده میشوند کمک شایانی می‌کند. فلفل تند و شیرین هر دو حدود بیست دقیقه پس از مصرف، انرژی و گرمای بدن را افزایش میدهند و این خبر جالبی است و به این معناست که کالری‌ها اضافی در حال سوختن هستند و از این طریق وزن بدن کاهش پیدا می‌کند.

۱۲ خاصیت فوق العاده دارچین

دارچین یکی از مواد غذایی و چاشنی‌های قدیمی و معروف است که به دلیل طعم و عطر مطبوعش، در غذاهای ما ایرانی‌ها نیز بسیار استفاده می‌شود اما این ماده غذایی علاوه بر طعم و عطر، خواص زیاد دیگری هم دارد و به همین دلیل برای درمان بسیاری از مشکلات و اختلالات جسمی به کار برده می‌شود. این ماده غذایی سرشار از مواد معدنی مورد نیاز بدن از جمله منگنز، آهن و کلسیم و همچنین فیبر می‌باشد.

۱- دارچین و پیشگیری از آلزایمر

دارچین فعالیت مغز را افزایش می‌دهد، از این رو برای تقویت این عضو می‌توان از آن استفاده کرد. با داشتن این خاصیت، خوردن دارچین به منظور از بین بردن فشارهای عصبی و پیشگیری در مورد از دست دادن حافظه کارساز است.

پزشکان به تازگی دریافته‌اند که نوعی ترکیب موجود در چوب دارچین موسوم به «CEppt» می‌تواند کلید اصلی پیشگیری از آلزایمر باشد.

۲- استفاده از دارچین برای جلوگیری از کپک زدگی

دارچین که در بسیاری از نان‌ها و شیرینی‌ها به عنوان ادویه استفاده می‌شود به عنوان ماده ضدکپک در بسته بندی مواد غذایی استفاده خواهد شد.

با وجود شیرینی و عطر موجود در این ماده، دارچین می‌تواند عامل نابودی میکروب‌ها شود. این ماده در مصر باستان در مومیایی کردن مورد استفاده قرار می‌گرفته است.

۳- درمان برفک دهان با عصاره دارچین

نتایج تحقیق انجام شده نشان داده است عصاره آبی دارچین روی

قارچ کانیدیدا آلبیکنس اثر درمانی دارد.

۴- تسهیل گردش خون

دارچین جریان خون را تسهیل می‌کند. جریان خون مناسب نیز باعث اکسیژن رسانی مناسب به سلول‌های بدن می‌شود. دارچین ناخالصی‌های خون را نیز برطرف می‌سازد.

۵- درمان عفونت‌ها

به دلیل خاصیت ضدقارچ، ضدباکتری، ضدویروس و ضدعفونی بودن دارچین، این ماده در مورد التیام عفونت‌های خارجی و داخلی بدن موثر است.

۶- التیام بخشی

دارچین با داشتن خاصیت التیام بخشی برای متوقف کردن خونریزی استفاده می‌شود و به دلیل این خاصیت، در کوتاه کردن دوره درمان و بهبود بیماران کارساز است.

۷- درمان درد

یکی دیگر از فواید دارچین خاصیت ضدالتهابی آن است. این ماده

مفید، گرفتگی عضلات را از بین برده و درد ناشی از آن را نیز تسکین می‌بخشد، همین طور برای بهبود و آرام کردن سردردهایی که به دلیل سرماخوردگی ایجاد می‌شود نیز می‌توان از دارچین استفاده کرد.

۸- ضد دیابت

دارچین این قابلیت را دارد که میزان قند خون را کنترل کند؛ از این رو برای افرادی که مبتلا به دیابت هستند، دارچین ماده ای مفید است، چرا که به آن‌ها کمک می‌کند تا مقدار کمتری انسولین مصرف کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که دارچین به ویژه برای بیمارانی که از دیابت نوع ۲ رنج می‌برند بسیار مفید خواهد بود.

۹- محافظ قلب

کلسیم و فیبر موجود در دارچین، بدن را در مقابل بیماری‌های قلبی محافظت می‌کند. از این رو افزودن مقدار کمی دارچین به غذا برای افرادی که از ناراحتی‌های قلبی و فشارخون بالا رنج می‌برند، مفید خواهد بود.

۱۰- دوست روده

دارچین با کمک به افزایش صحت و سلامت روده، ریسک ابتلا به سرطان روده را کاهش می‌دهد.

۱۱- تازه کننده دهان

دارچین با داشتن خاصیت تازه کنندگی دهان و خوشبو کردن آن، در بسیاری از آدامس‌ها نیز به عنوان طعم دهنده به کار می‌رود.

۱۲- رفع سوءهاضمه

دارچین در بسیاری از غذاهای محلی استفاده می‌شود زیرا علاوه بر عطر و طعم خوب به درمان سوءهاضمه نیز کمک می‌کند. علاوه بر سوءهاضمه، دارچین برای رفع حالت تهوع، استفراغ، دل درد، اسهال و نفخ نیز مفید است.

نکته:

البته با وجود این همه سود و فایده مصرف زیاد و بیش از حد آن نیز می‌تواند مشکلاتی را برای شما فراهم آورد. پس بهتر است که برای سود بردن از آن به میزان کافی و متعادل استفاده کنیم.

خواص زنجبیل

زنجبیل یک تنه می‌تواند طعم هر غذا یا شیرینی را از این رو به آن رو کند.

علاوه بر طعم دهی خواص درمانی زیادی نیز برای این ادویه قائل شده‌اند؛ اما با تمام خواصی که دارد می‌تواند برای افرادی که از بیماری‌های خاصی رنج می‌برند مضر نیز باشد.

اگر همیشه نفخ می‌کنید توصیه می‌کنیم به جای خود کمی زنجبیل اضافه کنید و یا اینکه یک تکه‌ی کوچک زنجبیل تازه و پوست‌کنده بجوید. شما همچنین می‌توانید برای جلوگیری از نفخ حاصل از خوردن حبوبات یک تا دو ورقه‌ی نازک زنجبیل تازه را به غذای حاوی این مواد اضافه کنید.

خواهید دید که حالت نفختان به میزان قابل توجهی کاهش پیدا خواهد کرد.

زنجبیل برای تسکین درد

نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که افرادی که با شروع اولین علائم میگرن یا سردرد زنجبیل مصرف می‌کنند درد کمتری احساس می‌کنند. به خاطر اینکه ترکیبات موجود در زنجبیل باعث مسدود شدن ترشح هورمون‌های التهاب‌زا می‌شود. نتایج بررسی‌های دیگر

نیز نشان می‌دهد زنجبیل می‌تواند به بهبود و تسکین آرتريت کمک کند.

به عقیده‌ی محققان افرادی که از آرتروز یا آرتريت روماتوئيد رنج می‌برند و روزانه پودر زنجبیل میل می‌کنند درد و تورم کمتری در مفاصل خود احساس می‌کنند. توصیه می‌کنیم مقداری پودر زنجبیل به شیر یا چای خود اضافه کنید. می‌توانید از زنجبیل تازه برای تهیه‌ی غذاهایتان نیز استفاده کنید.

زنجبیل برای پیشگیری از خطر ابتلا به سرطان

اگر در گذشته مردم از قحطی، وبا و یا طاعون و غیره می‌مردند امروزه سرطان بلای جان انسان شده است. به نظر می‌رسد که چاره‌ای جز تلاش برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری مهلک نیز وجود ندارد. نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که زنجبیل حاوی ترکیباتی است که خواص ضدسرطانی دارند. محققان مشاهده کرده‌اند که زنجبیل با سلول‌های سرطانی تخمدان مقابله می‌کنند. نتایج بررسی‌های دیگر نیز نشان می‌دهد که مصرف زنجبیل تازه باعث کاهش التهاب‌های کولون (روده) می‌شود.

زنجبیل در دوره‌ی بارداری

در خصوص مصرف زنجبیل در دوره‌ی بارداری اتفاق نظری بین محققان وجود ندارد. نتایج پژوهش‌های مختلف نتایج مختلفی را نیز نشان داده است. برخی از مطالعات نشان می‌دهند که رابطه‌ی ای بین مصرف زنجبیل و سقط جنین وجود دارد. نتایج بررسی‌های دیگر حاکی از این است که مصرف این ادویه باعث بروز مشکلات و عوارضی در این دوره می‌شود.

درحالی که بررسی‌های متعدد دیگر نشان می‌دهد که مصرف زنجبیل در دوره‌ی بارداری نه تنها مشکلی به بار نمی‌آورد بلکه باعث تسکین حالت تهوع نیز می‌شود. به همین دلیل توصیه می‌کنیم که شما قبل از مصرف مکمل یا خود زنجبیل با پزشکتان مشورت کنید. چون بسیاری از خانم‌ها برای مقابله با حالت تهوع‌های صبحگاهی از این ادویه استفاده می‌کنند.

زنجبیل باعث بروز التهاب‌های دهانی می‌شود

در طب سنتی این اعتقاد وجود دارد که زنجبیل گرمی است و باعث گرم شدن بدن می‌شود؛ یعنی اینکه باعث می‌شود بدن گرمای بیشتری تولید کند. امکان دارد این مسئله نیز باعث بروز

التهاب در دهان و مخاط شده و ایجاد سوزش یا خارش کند.
اگر شما با مصرف زنجبیل احساس التهاب و سوزش در دهان داشتید از مصرف آن پرهیزید.

زنجبیل باعث تسکین حالت تهوع می شود

اگر به دلیل ورود یک ویروس به بدنتان و یا حالت تهوع ناشی از ماشین گرفتگی و غیره دچار حالت تهوع می شوید زنجبیل می تواند به دادتان برسد. پودر، نوشیدنی زنجبیل، قرص و یا مربای آن باعث تسکین معده و جلوگیری از آشوب آن می شود. نتایج پژوهش ها نشان می دهد که زنجبیل به اندازه ی داروی اسکوپولامین یا همان هیوسین موثر عمل می کند. این دارو که بدون نسخه تجویز می شود و برای پیشگیری از ماشین گرفتگی، دل درد و غیره مصرف می شود.

زنجبیل می تواند باعث کاهش قند خون شود

نتایج یک پژوهش جدید نشان می دهد که پودر زنجبیل در افرادی که از دیابت نوع ۲ رنج می برند باعث کاهش قند خون می شود. اگر شما نیز از این بیماری رنج می برید و نگران میزان قند خونتان هستید با پزشک معالج خود در خصوص مصرف زنجبیل مشورت کنید.

اگر پزشکستان تشخیص بدهد که مصرف این ادویه با داروهایتان تداخل ایجاد نکند می‌توانید از آن برای کنترل هر چه بیشتر قند خونتان استفاده کنید. توجه داشته باشید که در برخی موارد مصرف زنجبیل می‌تواند تأثیر خطرناکی روی میزان انسولین بدن‌تان داشته باشد.

زنجبیل همپای داروهای ضدانعقاد خون

نتایج یک پژوهش استرالیایی نشان می‌دهد که زنجبیل یک ضدانعقاد قوی است که تا حدودی قوی‌تر از آسپرین نیز محسوب می‌شود. در نتیجه مصرف آن برای بیمارانی که داروهای رقیق کننده‌ی خون مصرف می‌کنند توصیه نمی‌شود. به خاطر اینکه خطر خونریزی یا کبودی را در آن‌ها بالا می‌برد. اگر مشکل خونریزی دارید و یا از داروهای رقیق کننده‌ی خون استفاده می‌کنید بهتر است از مصرف زنجبیل بپرهیزید.

فلفل‌های رنگی و خواص‌شان

فلفل سیاه، سفید، قرمز و سبز، همه از یک گیاه تهیه می‌شوند. رنگ فلفل به زمان برداشت و شیوه عمل آوردن آن بستگی دارد. فلفل فواید زیادی دارد. مصرف فلفل سیستم هاضمه را تقویت می‌کند و

به گردش خون سرعت می‌بخشد.

قرن‌ها پیش فلفل برای اروپائیان ادویه‌ای کمیاب و باارزش بود که آن را تنها در کشورهای دوردست می‌توانستند تهیه کنند. البته هنوز هم فلفل از همین کشورها به اروپا صادر می‌شود، اما دیگر نه تنها ادویه‌ای نادر نیست؟ بلکه یکی از نام‌آشناترین و پرمصرف‌ترین ادویه‌ها است که می‌توان آن را تقریباً روی هر میزی کنار نمک پیدا کرد.

فلفل پیش از بسته‌بندی باید ابتدا از ساق و برگ و گرد و خاک جدا شود. فلفل پس از خشک شدن در رنگ‌های سیاه، قرمز و سفید یافت می‌شود. انواع فلفل متناسب با کیفیت و رنگ و بو، قیمت‌های متفاوتی دارند.

خواص فلفل

فلفل پرزهای چشایی را تحریک می‌کند و پیامی به معده می‌فرستد که باعث ترشح اسید هیدروکلوریک و در نتیجه هضم بهتر غذا می‌شود. اسید هیدروکلوریک برای هضم پروتئین‌ها و دیگر مواد غذایی در معده ضروری است. هنگامی که مقدار اسید هیدروکلوریک بدن کافی نباشد، غذا به مدت طولانی در معده باقی می‌ماند که منجر به سوء هاضمه می‌شود.

به علاوه، فلفل تعرق و ادرار را افزایش می دهد. فلفل همچنین اثرات مفید آنتی اکسیدان و آنتی باکتریال مؤثر را در خود نشان داده است.

سیاه، سفید، قرمز، سبز

رنگ فلفل به زمان برداشت و شیوه عمل آوردن آن بستگی دارد. رایج ترین نوع فلفل، فلفل سیاه است که برای آن باید میوه های فلفل را زمانی چید که نارس و رنگشان هنوز سبز است. دانه ها در جریان تخمیر و خشک شدن چروکیده و سیاه رنگ می شوند.

دیگر نوع متداول، فلفل سفید است. برای به دست آوردن فلفل سفید، دانه ها هنگام برداشت باید کاملاً رسیده و به رنگ کبود متمایل به قرمز تیره باشند. دانه ها را در آب قرار می دهند تا خیس بخورند. سپس تنها مغز دانه ها باقی می ماند که در جریان خشک شدن رنگ سفید متمایل به زرد پیدا می کنند.

فلفل قرمز نیز از میوه های کاملاً رسیده گیاه فلفل به دست می آید، با این تفاوت که فرایند خشک کردن دانه ها باید سریع انجام گیرد.

محصول نادرتر این گیاه فلفل سبز است. برای تهیه آن دانه های

فلفل به صورت زرد و نارس برداشت می‌شوند و سپس باید در معرض نمک یا سرکه قرار گیرند تا از تخمیر شدن آنها جلوگیری شود.

گونه‌های مختلف فلفل علاوه بر رنگ در عطر و طعم و همین‌طور درجه تندی هم تفاوت‌هایی با هم دارند. فلفل‌های سیاه و سبز معطرتر از فلفل سفید هستند. اما فلفل سفید تندتر از انواع دیگر است و معمولاً برای تهیه سس ماهی استفاده می‌شود. فلفل سبز برای تهیه سس غذاهای کبابی کاربرد دارد. دانه‌های فلفل سبز را معمولاً نمی‌سایند. فلفل قرمز هم تند و هم دارای طعم شیرین ملایمی است و مانند فلفل سیاه هنگام پخت گوشت قرمز از آن‌ها استفاده می‌شود.

بسیاری از کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند که فلفل به صورت پودر خریداری نشود. «فلفل پودری عطر و طعم خوب خود را سریعتر از دست می‌دهد. اما اگر دانه‌ها تازه هنگام آشپزی آسیاب شوند، طعم فلفل در غذا قوی‌تر خواهد بود.»

خواص فلفل دلمه ای

فلفل دلمه ای یکی از سبزیجاتی است که به علت شکل زیبا، جنس جذاب، طعم متفاوت و رنگ‌های متنوع بسیار

مورد توجه قرار دارد. این گیاه در چهار رنگ مختلف سبز، زرد، نارنجی و قرمز در بازار عرضه می‌شود. جالب است بدانید که هر کدام از این رنگ‌ها معرف خاصیت ویژه‌ای از این گیاه است.

با این که همه این فلفل‌های دلمه‌ای خواص مشابهی دارند، ولی دارای تفاوت‌های زیادی نیز هستند.

فلفل دلمه‌ای به علت دارا بودن آب میان بافتی فراوان یکی از کم‌کالری‌ترین سبزی‌ها می‌باشد. با وجود اینکه فلفل دلمه‌ای سبز رنگ در میان اکثر افراد شناخته شده‌تر می‌باشد، اما پیگمان‌های ایجادکننده رنگ قرمز، نارنجی و زرد خواص بسیاری دارند. از نظر طعم، فلفل دلمه‌ای سبز کمی تلخ‌تر است و فلفل‌های زرد، نارنجی و قرمز شیرین‌تر هستند و به حالت میوه‌ای بیشتر شبیه می‌باشند. فلفل دلمه‌ای گیاه تندی نیست؛ زیرا کاپسایسین که باعث طعم تندی در فلفل می‌شود، در این فلفل به مقدار بسیار ناچیزی وجود دارد. فلفل دلمه‌ای سرشار از ویتامین‌های گروه ب مانند تیامین، ریبوفلاوین و B۶ است که ویتامین‌های موثر در تبدیل مواد غذایی به انرژی می‌باشند.

فلفل دلمه‌ای همچنین گیاهی سرشار از فیبر، پروتئین و آهن می‌باشد. فیبر در غذاهای گیاهی مانند میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات

کامل و حبوبات یافت می‌شود و بدن برخلاف پروتئین، کربوهیدرات و چربی نمی‌تواند آن را هضم کند و در دستگاه گوارش با اتصال به چربی‌ها و افزایش دفع آن‌ها، موجب کاهش فشارخون و کلسترول خون می‌گردد. همچنین موجب جذب آهسته‌تر قند خون می‌شود. در نتیجه باعث می‌شود تا قند خون در حیطه نرمال ثابت بماند. از اثرات دیگر فیبر، التیام التهاب‌های ایجادشده در قسمت‌های مختلف بدن می‌باشد.

فلفل دلمه ای سبز رنگ وقتی خیلی رسیده می‌شود به رنگ قرمز تبدیل می‌شود که رسیده تر، شیرین‌تر و با طعمی ملایم‌تر است. ویتامین ث و کاروتنوئیدها در حالت رسیده بیشتر هستند.

هم چنین ظرفیت آنتی اکسیدانی در فلفل دلمه ای قرمز رنگ بیشتر از فلفل دلمه ای سبز می‌باشد. به منظور تهیه فلفل دلمه ای قرمز، باید توجه کرد که رنگ آن روشن باشد و پوست سفتی داشته باشد. ولی فلفل‌هایی که پوست کدر و چروکیده دارند، به سمت فرآیند فساد پیش می‌روند و مواد مغذی شان به شدت افت می‌کند.

با وجود اینکه فلفل دلمه ای سبز و زرد هم منابع خوبی از ویتامین ث می‌باشند، اما فلفل دلمه ای قرمز بیش‌ترین میزان ویتامین ث

را دارا می‌باشد. به گونه ای که دو برابر نیاز روزانه به ویتامین ث را تامین می‌کند.

ویتامین ث یک آنتی اکسیدان بسیار قوی می‌باشد. ویتامین ث در تسریع روند بهبود عفونت ها، ترمیم زخم‌ها و جراحات پوستی، تولید کلاژن موجود در غضروف‌ها و مفاصل استخوانی، تامین سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها و استحکام رگ‌های خونی موثر است. مسئول رنگ قرمز شفاف در فلفل دلمه ای، لیکوپن می‌باشد که آنتی اکسیدان بسیار قوی است؛ و تحقیقات متعدد ثابت کرده است که لیکوپن از سرطان پروستات و بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کند. لیکوپن ماده ای است که وقتی در معرض حرارت قرار بگیرد، آزاد می‌شود. بدین منظور لازم است کمی آن را در روغن تفت داد یا کبابی کرد.

فلفل دلمه ای قرمز ۵۵ تا ۷۵ درصد نیاز روزانه بدن به مواد مغذی مورد نیاز در سلامت استخوان را تامین می‌نماید. این مسئله به دلیل دارا بودن مقادیر فراوانی از ریزمغذی‌هایی چون: کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم و روی می‌باشد که همگی، از مواد مغذی مورد نیاز در استحکام و حفظ بافت استخوانی می‌باشند.

پاپریکا، ادویه ای برگرفته از فلفل قرمز

ادویه پاپریکا، از فلفل دلمه ای قرمز رنگ یا فلفل چیلی قرمز گرفته می‌شود. این ادویه به منظور بهبود طعم در غذاها بسیار کاربرد دارد. این ادویه سرشار از ویتامین A، و نیز ویتامین B می‌باشد که ویتامین در تقویت نوروترانسمیترهای سیستم اعصاب و رشد و نمو سلول‌های بدن موثر می‌باشد.

فلفل دلمه ای سبز

علت رنگ سبز این فلفل دلمه ای، مقادیر فراوان کلروفیل در آن می‌باشد که در پیوند با منیزیم است. منیزیم در بهبود حافظه و یادگیری اثرات زیادی دارد. همچنین منیزیم در جهت کاهش فشارخون موثر است. مقادیر فراوان B6 و منیزیم موجود در فلفل دلمه ای سبز، باعث کاهش اضطراب ناشی از سندرم پیش از قاعدگی می‌شود و به منظور بهبود علائم این سندرم موثر می‌باشد. فلفل دلمه ای سبز ویتامین فراوانی دارد که در بهبود عملکرد سیستم ایمنی و محافظت سلولی اثر دارد.

فلفل دلمه ای زرد و نارنجی، عینک آفتابی طبیعی

فلفل‌های زرد، نارنجی و قرمز منبع بسیار خوبی از کاروتنوئیدها

هستند. کاروتنوئیدها گروهی از مواد شیمیایی گیاهی می‌باشند که سلامت چشم‌ها را به همراه دارند. کاروتنوئیدهای موجود در فلفل‌های دلمه ای عبارتند از:

۱. بتاکاروتن که مسئول ایجاد رنگ نارنجی در هویج، کدو حلوایی، فلفل دلمه ای نارنجی و... می‌باشد، در سلول‌های بینایی تبدیل به ویتامین آ می‌شود؛ که این ویتامین به منظور تقویت فرآیند بینایی بالاخص در نور کم کاربرد دارد. همچنین این ویتامین در بهبود عملکرد سیستم ایمنی و سلول‌های شاخی پوست موثر می‌باشد. بتاکاروتن همچنین از آنتی اکسیدان‌های بسیار قوی می‌باشد که افراد را در برابر ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی محافظت می‌کند.

۲. لوتئین و زآگزانتین که رنگ زرد را در زردآلو، فلفل دلمه ای زرد و ... ایجاد می‌کند، از مواد اصلی تشکیل دهنده ماکولای چشم می‌باشند و ماکولای چشم را از آسیب‌های ناشی از افزایش سن محافظت می‌کنند و کمبود آن‌ها آب مروارید را در پی دارد. در حقیقت فلفل دلمه ای زرد و نارنجی را می‌توان نوعی عینک آفتابی طبیعی برای چشم‌ها دانست.

برنج سبوس دار را با این گیاه بخورید

زعفران به همراه برنج قهوه ای یا همان برنج سبوس دار یکی از

بهترین روش‌ها برای افزایش توان، قوت و نشاط و انگیزه لازم برای داشتن رابطه عاطفی در زوج‌های جوان است. این ترکیب علاوه بر تامین آنتی اکسیدان، سلنیوم، روی، پتاسیم و منیزیم مورد نیاز بدن را تامین می‌کند.

این دانه را چاشنی غذای شوهرتان کنید

دانه‌های شنبلیله یکی از مهم‌ترین چاشنی‌های غذایی است که هندی‌ها از آن در انواع ادویه و کاری‌هایی که به عنوان چاشنی برای غذاهای روزمره شان تهیه می‌کنند، بهره می‌برند. این دانه که جزء ادویه‌ها و چاشنی‌های گرم محسوب می‌شود طعم و عطری ماندگار و منحصر به فرد دارد. یکی از بهترین روش‌ها برای مصرف این دانه‌ها خشک و آسیاب کردن دانه‌های شنبلیله است.

کافی است آسیاب شده دانه شنبلیله را به عنوان ادویه برای تهیه غذاهای روزانه استفاده کنید. مراقب باشید مصرف این ادویه به کنترل سطح قند خون کمک می‌کند بنابراین برای مصرف روزانه آن بهتر است با یک متخصص طب سنتی مشورت کنید. به یاد داشته باشید یکی دیگر از روش‌هایی که می‌توان به خوبی از دانه‌های شنبلیله استفاده کرد سبز کردن این دانه‌هاست که می‌توان از آنها در تهیه انواع سالادها و غذاها استفاده کرد.

سه بار در هفته سالاد زنانه بخورید

یکی دیگر از سبزیجاتی که می‌تواند تاثیر زیادی بر کنترل میل جنسی زنان داشته باشد و روند روابط زناشویی زن و شوهر را در محدوده ای منطقی و طبیعی قرار دهد مصرف گیاه رازیانه است. رازیانه که عطر و طعمی شبیه به گیاه کرفس دارد یکی از سبزی‌هایی است که از آن می‌توان برای تهیه انواع سالاد استفاده کرد. این گیاه که خواص دارویی زیادی دارد از دیدگاه حکیمان و طبیبان مصر باستان به عنوان بهترین داروی طبیعی برای درمان بی میلی جنسی در زنان مورد استفاده قرار می‌گرفته است. از آنجا که طعم رازیانه کمی تند است بهتر است آن را در کنار سبزیجات دیگر مصرف کنید تا کمی از تندی و تیزی طعم آن گرفته شود. مصرف این سبزی در وعده‌های غذای اصلی سه تا چهار بار در هفته به زنانی که می‌خواهند با همسرشان روابط عاطفی و زناشویی خوبی داشته باشند توصیه می‌شود.

هر زن و شوهری به میخک نیاز دارند

یکی دیگر از گیاهان دارویی که طبعی گرم دارد و می‌تواند به افزایش انرژی و توانایی‌های جسمانی زن و شوهر کمک کند و آنها را برای داشتن روابط عاطفی بیشتر ترغیب کند برگ‌های خشک

شده میخک است. در برخی از متون طب سنتی اشاره شده استفاده از میخک به عنوان یک چاشنی در کنار مواد غذایی علاوه بر تامین اسیدهای چرب امگا۳، منگنز و ویتامین k می تواند به افزایش توان جسمی افراد کمک کند و میزان انرژی آنها را برای داشتن روابط عاطفی و مراودات آن هم در شرایطی که این روزها بخش زیادی از انرژی زوجها صرف کار روزانه و استرس ها و تنش های ناشی از کار و برنامه های روزمره می شود، تامین کند.

بدبو اما سحر آمیز

شاید برای تان عجیب باشد اگر بشنوید مصرف سیر خام سه تا چهار بار در هفته می تواند تاثیر زیادی در بهبود روابط عاطفی و زناشویی زوجها ی جوان داشته باشد. اگرچه مصرف سیر خام ممکن است با بدبویی نفس و دهان همراه باشد و همین بوی بد می تواند تاثیر مخرب بر روابط زناشویی داشته باشد اما در متون مختلفی به این موضوع اشاره شده که مصرف سیر خام می تواند تاثیر قابل ملاحظه ای بر جریان گردش خون بدن داشته باشد و به این ترتیب روند یک رابطه زناشویی را با بهبود جریان گردش خون در اعضای مربوطه به خوبی مدیریت کند ضمن آنکه مصرف سیر به دلیل خاصیت ضد میکروبی و ضد قارچی که دارد می تواند در تقویت بنیه

و توان جسمی بدن به مصرف کننده کمک کنند.

روابط زناشویی تان را تقویت کنید

یکی دیگر از چاشنی‌ها و ادویه‌های خوش طعم و عطری که می‌تواند به عنوان یک تقویت کننده میل جنسی برای زنان مورد استفاده قرار گیرد، جوز هندی است. گاهی دیده می‌شود زنان به دلیل افسردگی و تمرکز بیش از اندازه به کار و مشغله‌های روزانه دچار حالات روانی می‌شوند که تاثیری مستقیم بر کیفیت و کمیت روابط زناشویی آنها می‌گذارد. مصرف پودر جوز هندی یا استفاده از رنده شده این گیاه در وعده‌های غذایی می‌تواند تاثیر قابل ملاحظه‌ای بر افزایش میل زنان در زندگی زناشویی زوج‌های جوان داشته باشد.

خواص و مضرات ادویه جات

مضرات نمک‌های معدنی از هر منطقه یکسان بوده و مصرف آن خطرناک! نمک‌های معدنی از هر منطقه از کشور هم که باشند چه نمک جهرم، چه کویر لوت و سمنان هیچ تفاوتی با یکدیگر ندارند و به دلیل میزان بالا و یکسان سدیم برای بدن خطرناک بوده و باعث بروز فشار خون و سایر بیماری‌ها می‌شوند.

این نمک‌ها همگی فشار خون را به سرعت بالا می‌برند، زیرا خون

سعی می‌کند عناصر سمی را به سرعت از قلب دور کند. این دلیلی است که پزشکان به افراد دارای فشار خون بالا توصیه می‌کنند تا مصرف نمک را متوقف کنند. علاوه بر این مصرف بیش از اندازه نمک باعث می‌شود که بدنمان آب و مایعات دیگر را حفظ کند. بسیاری از بیماری‌ها مانند دیابت، نقرس و چاقی می‌توانند در اثر مصرف بیش از اندازه این گونه از نمک‌های معدنی پیشرفت کنند یا تا اندازه ای آغاز گردند. این نوع از نمک‌ها تنها در نمکدان شما وجود ندارد. بیشتر مواد خوراکی بسته بندی شده و فرآوری شده دارای مقادیر زیادی از این نمک می‌باشند. این مواد نگه دارنده باعث ورم و به مرور زمان بروز مشکلات بزرگتری مانند بیماری‌های کلیه، تیروئید و کبد می‌شوند. همچنین پیشرفت گواتر، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی، درد ماهیچه‌ها، حفظ آب بدن، تورم، سکته مغزی، نارسایی‌های قلب، سنگ کلیه، سندروم پیش از قاعدگی زنان، و حتی اختلالات بزرگ سیستم عصبی مثل اضطراب و افسردگی را سبب می‌شوند.

۷ فایده آویشن

۱- بینایی را تقویت میکند:

سرشار از ویتامین A است و این ویتامین محلول در چربی است

و یک آنتی اکسیدان ضروری برای سلامتی غشا مخاطی و پوست است، آویشن سلامتی چشم‌ها رو بهبود می‌دهد.

۲- سرماخوردگی را درمان می‌کند:

آویشن حاوی خواص ضد عفونی‌کنندگی و آنتی بیوتیکی است و یک درمان عالی برای وقتی است که سرماخوردده هستید، گلودرد دارید و سرفه می‌کنید. طبق یک تحقیق که در این زمینه انجام شده، این گیاه به خاطر این شناخته شده است که برونشیت و سرفه را درمان می‌کند.

۳- آکنه را درمان می‌کند:

به خاطر خواص آنتی باکتریایی که دارد، اغلب در کرم‌های مخصوص آکنه و شستشوی صورت به کار برده می‌شود.

۴- از ریزش مو جلوگیری می‌کند:

وقتی با گیاهان دیگر ترکیب کرده و به عنوان یک روغن ضروری استفاده کنید، می‌تواند ریشه موها را تقویت کرده و رشدشان را بیشتر کند.

۵- سطح فشار خون را کنترل می کند

این گیاه حاوی عصاره ای است که می تواند فشار خون را کاهش دهد.

۶- سلامتی استخوان را بهبود می دهد:

چون آویشن یک منبع خوب از ویتامین K، آهن، کلسیم و منگنز است، می تواند سلامت استخوان ها را بهبود بدهد. این مواد مغذی به رشد استخوان کمک کرده و خطر بیماری های وابسته به استخوان را کاهش می دهد.

۷- به هضم کمک می کند:

کارشناسان اغلب چای آویشن رو به کسانی توصیه می کند که از سوءهاضمه و نفخ رنج می برند. روغن های سبک موجود در آویشن می تواند شما را از گرفتگی روده خلاص کند.

۶ ادویه پر خاصیت

بیشتر خانم ها از ادویه ها فقط برای طعم دار کردن غذاها استفاده می کنند چراکه بر این باورند راز خوشمزه شدن غذاها در این چاشنی های گیاهی نهفته است. البته به گفته متخصصان طب سنتی همین ادویه های رنگارنگ که در قفسه های آشپزخانه ها

خودنمایی می‌کنند، خواص درمانی زیادی هم دارند، اما هنگام مصرفشان باید نکاتی را هم در نظر بگیرید؛ به ویژه اگر قصد بارداری دارید، حامله هستید یا اینکه کودکی دارید که به او شیر می‌دهید.

۱- زعفران

بدون شک زعفران یک ادویه کاملاً ایرانی است و همه خانم‌های کدبانو جزو طرفداران پر و پا قرص آن هستند. متخصصان طب سنتی می‌گویند زعفران اثر مسکن و ضد درد و ضد سرفه دارد، قاعده‌آور است و باعث برای تنظیم عادت ماهیانه می‌شود، گردش خون را بهبود می‌بخشد، خونریزی‌های بعد از زایمان را کاهش می‌دهد، قوای جنسی را تقویت می‌کند و آرامبخش است. اما خانم‌های باردار نباید در مصرف آن زیاده‌روی کنند چراکه ممکن است باعث سقط جنین (به ویژه در ۳ ماه اول بارداری) شود.

توصیه :

تقریباً در همه غذاها می‌توان از زعفران استفاده کرد اما برای اینکه طعم و عطر زعفران در غذا مشخص باشد باید این ادویه در

آخرین مرحله طبخ به غذا اضافه کنید؛ به جز مواردی که برای طعم‌دار کردن مرغ و گوشت برای تهیه جوجه کباب و استیک و... چند ساعت پیش از طبخ استفاده می‌شود. همچنین زعفران باید در شیشه‌های دربسته و دور از نور نگهداری شود تا عطر و رنگ خود را از دست ندهد.

نکته:

بر اساس بررسی‌های محققان ایرانی زعفران خاصیت ضدافسردگی دارد و مصرف هفتگی ۳ تا ۴ فنجان چای زعفرانی نشاط‌آور است و علائم افسردگی را ۲۵ تا ۳۰ درصد کاهش می‌دهد.

۲- زردچوبه

زردچوبه به عنوان یکی از پرکاربردترین ادویه‌ها در آشپزی ایرانی است به طوری که تقریباً در طبخ همه غذاها از آن استفاده می‌کنیم. به گفته حکمای طب سنتی زردچوبه گرفتگی و انسداد صدا را باز می‌کند، برای تمیز کردن کبد به کار می‌رود، بهترین داروی ضد تورم است، باعث خشک شدن زخم‌ها و رفع درد آنها می‌شود، تب‌بر است، قرقره کردن آن باعث کاهش دندان‌درد می‌شود (اثری مشابه گیاه میخک)، خون را تصفیه می‌کند و مصرف دم‌کرده آن

تاثیر زیادی در درمان اسهال دارد.

توصیه:

اگر می‌خواهید بوی بد مرغ و ماهی را هنگام طبخ از بین ببرید، زردچوبه بهترین ادویه است اما فراموش نکنید مصرف زیاد آن غذا را تلخ می‌کند. همچنین هنگام به جوش آمدن برنج و قبل از آبکش کردن می‌توانید یک قاشق زردچوبه داخل قابلمه بریزید تا پلوی آماده شده خوش‌رنگ‌تر شود؛ البته این روش بیشتر درمورد برنج‌های مخلوط مثل عدس‌پلو، باقالی‌پلو و ... کاربرد دارد.

نکته:

بر اساس پژوهش‌های متخصصان آلمانی مصرف روزانه زردچوبه در پیشگیری از سرطان‌های روده، پوست، معده، کبد، ریه و پستان موثر است.

۳- زنجبیل

زنجبیل از قدیم‌الایام مورد مصرف مردم ایران، هند و چین بوده است. حکمای طب سنتی نیز از این ادویه به‌عنوان تقویت‌کننده معده، بادشکن، ضدنفخ، ضد تهوع و داروی طبیعی درمان سرماخوردگی

و گلودرد یاد می‌کنند و به خانم‌هایی که از دردهای قاعدگی رنج می‌برند نیز توصیه می‌شود در طول دوره ماهیانه روزی یک قاشق چایخوری شربت زنجبیل بخورند. همچنین زنجبیل تازه، شربت زنجبیل یا چای زنجبیل در بدن گرما تولید می‌کند و باعث می‌شود تا مواد سمی و زائد به صورت عرق از بدن دفع شود.

توصیه:

زنجبیل از جمله ادویه‌هایی است که طعم غالب و تند و تیزی دارد. بنابراین نباید در مصرف آن زیاده‌روی کنید. بهترین کاربرد این ادویه در مزه‌دار کردن گوشت قرمز است. برای این کار باید حدود یک و نیم قاشق چایخوری زنجبیل تازه را رنده کنید و روی نیم کیلو گوشت بمالید تا خوش طعم شود. درمورد تهیه چای زنجبیل هم باید یک قاشق چایخوری پودر خشک زنجبیل یا دو قاشق چایخوری زنجبیل رنده شده تازه را در داخل قوری ریخته و روی آن آبجوش بریزید و به مدت پنج دقیقه آن را با حرارت ملایم دم کنید و سپس آن را با عسل شیرین کرده و میل کنید. البته یادتان باشد چای زنجبیل هرچقدر بیشتر بماند و دم بکشد، تندتر می‌شود. در عین حال چای زنجبیل تهوع ناشی از ویار بارداری را هم رفع می‌کند.

۴- دارچین

دارچین یکی از قدیمی‌ترین ادویه‌های موجود است و در گذشته به عنوان شربت خلط‌آور گرم در نظر گرفته می‌شد. در حال حاضر نیز حکمای طب سنتی مصرف دارچین را برای بهبود عملکرد اعصاب، درمان تب، سرفه و آبریزش بینی، درمان دردهای عضلانی، کاهش قندخون و درمان کم‌خونی توصیه می‌کنند. همچنین دارچین خاصیت ویژه‌ای هم دارد؛ اینکه ایمنی بدن را افزایش می‌دهد، ضد میکروب است و اثری مشابه پنسیلین و آنتی‌بیوتیک دارد. بنابراین اگر حس کردید که ضعیف شده‌اید و قرار است سرما بخورید، مصرف چای دارچین را فراموش نکنید.

توصیه:

دارچین یک ادویه عالی برای طعم دادن به گوشت قرمز و شیرینی‌ها است به طوری که بوی بد گوشت را از بین می‌برد و عطر خاصی به شیرینی می‌دهد. عجیب نیست که «تارت سیب و دارچین» از جمله خوراکی‌های پرفرمدار در دنیا است.

نکته:

به گفته محققان انگلیسی، مصرف روزانه $\frac{1}{3}$ تا ۶ گرم عصاره‌ی

دارچین، قندخون مبتلایان به دیابت نوع ۲ را به میزان ۱۸ تا ۲۹ درصد کاهش می‌دهد.

۵- فلفل

تقریباً همه آشپزها هنگام آشپزی از فلفل سیاه و قرمز استفاده می‌کنند. بله این یک واقعیت است چراکه این ادویه محبوب هر ذائقه‌ای است. حکمای طب سنتی بر این باورند فلفل مقوی معده و بادشکن است، درد را کاهش می‌دهد، برای اعصاب و تقویت حافظه مفید است، خون غلیظ را سبک می‌کند و استفاده از روغن آن باعث رشد مو و پیشگیری از سفید شدن موها می‌شود، اما مصرف زیاد فلفل به ویژه نوع تند آن برای افراد کم‌خون و بیماران مبتلا به بیماری‌های پوستی و ناراحتی‌های گوارشی می‌تواند مشکل‌آفرین باشد.

توصیه:

اگر می‌خواهید گوشت قرمز یا مرغ را بپزید، بهتر است پیش از این کار، تکه‌های گوشت یا مرغ را با پیاز، زردچوبه و مهمتر از همه فلفل سیاه خوب سرخ کنید و بعد آن را بپزید تا گوشت هم طعم بهتری پیدا کند و هم از نظر ظاهری بافتش را از دست ندهد. بر اساس یک پژوهش آلمانی، مصرف فلفل سیاه باعث کاهش

دردهای روماتیسمی می‌شود. این درحالی است که به گفته پژوهشگران ایتالیایی فلفل قرمز به هضم غذا کمک می‌کند و در رفع احساس خستگی نیز موثر است.

۶- زیره

زیره از جمله ادویه‌هایی است که در بسیاری از غذاها به‌ویژه غذاهای محلی ایرانی کاربرد دارد. به گفته حکمای طب سنتی، زیره خاصیت ضدنفخ دارد و باعث دفع گاز معده می‌شود، برای رفع برونشیت و سوءهاضمه مفید است و اشتها را تحریک می‌کند. البته جوشانده‌هایی که با زیره تهیه می‌شوند در مقایسه با زیره‌ای که به مقدار کم به عنوان چاشنی در غذاها استفاده می‌شود، خواص بیشتری دارند. برای تهیه دمنوش زیره می‌توانید ۵ گرم زیره را در یک لیتر آبجوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید و با یک قاشق چایخوری عسل طبیعی میل کنید.

زیره بهترین ادویه برای طبخ غذاهایی است که حاوی مواد نفاخ مثل حبوبات هستند. بنابراین هنگام طبخ آبگوشت و انواع آش می‌توانید از زیره برای طعم‌دار کردن غذا استفاده کنید.

البته زیره پلو هم از غذاهای محلی استان کرمان محسوب می‌شود. کافی است برای یکبار هم که شده این غذای

خوش طعم را امتحان کنید. برای تهیه این غذای مخصوص باید زیره را لابه‌لای برنج آبکش شده بپاشید (درست مثل شوید هنگام طبخ باقالی‌پلو) و قطعات مرغ پخته شده را بین لایه‌های برنج قرار دهید و اجازه دهید تا برنج دم بکشد. سپس پلو را با زعفران و زرشک تزیین کنید و مرغ‌ها را در همان دیس برنج قرار دهید و سر سفره بیاورید.

خواص فلفل سیاه

بدون شک فلفل سیاه ادویه‌ی مورد علاقه‌ی همه نیست. اما افرادی از این ادویه استفاده می‌کنند و به آن علاقه دارند معتقدند که این ادویه بسیار مورد دلخواه است. باید بدانید که فلفل سیاه یکی از گیاهان دارویی و شفابخش آیورودا (سیستم پزشکی، مذهبی و فلسفی هند) می‌باشد. این ادویه به همراه فلفل قرمز و زنجبیل از ادویه‌های فوق‌العاده و درمانگر برای بهبود گوارش و تحریک متابولیسم بدن است.

«پی‌پرین» موجود در فلفل سیاه از این ادویه ماده‌ای تقویت‌کننده معده، محرک، تحریک‌کننده ترشح شیره‌ی معده، بهبوددهنده‌ی گوارش و همیار جذب مواد مغذی ساخته است. در واقع ترکیبات این فلفل باعث می‌شوند که بدن ما به بهترین و بیش‌ترین میزان

خواص نهفته در مواد غذایی مصرف‌شده را جذب خود کند. البته حواستان باشد اگر دچار مشکلاتی مثل زخم معده، ورم معده یا بواسیر هستید نباید از این ادویه استفاده کنید به خاطر اینکه باعث تحریک مخاط می‌شود.

فلفل سیاه همیار لاغری

فلفل سیاه خاصیت تولید حرارت دارد و برای همین باعث افزایش دمای بدن می‌شود. همین مسئله هم به لاغری کمک می‌کند. به خاطر اینکه متابولیسم بدن را بالا برده و با چاقی مفرط نیز مقابله می‌کند. اگر رژیم لاغری دارید و یا نمی‌خواهید چاق شوید از این ادویه در برنامه‌ی غذایی خود بیشتر استفاده کنید. فلفل سیاه با التهاب‌های بدن که موجب مشکلات زیادی می‌شود مقابله می‌کند. در واقع ترکیبات فلفل سیاه را جزو ضدالتهاب‌های طبیعی می‌دانند.

فلفل سیاه ضد عفونی کننده و ضد افسردگی

فلفل سیاه در عین حال ضد عفونی کننده، خلط‌آور و حتی محرک جنسی است. این ادویه‌ی پرخاصیت برای مقابله با افسردگی نیز موثر است. به خاطر اینکه باعث افزایش ترشح آندورفین

در مغز می‌شود و مانند یک داروی ضدافسردگی طبیعی عمل می‌کند.

فلفل سیاه برای مصرف موضعی

از فلفل سیاه همچنین می‌توان به صورت موضعی استفاده کرد. این فلفل حاوی ترکیبی به نام «پی‌پرین» است که به نظر می‌رسد برای مقابله با بیماری ویتیلیگو (نوعی اختلال در رنگدانه‌های پوستی) موثر بوده و همچنین به عنوان ماساژ عضلانی برای آرامش و کاهش درد استفاده می‌شود. توجه داشته باشید که اسانس فلفل سیاه باعث افزایش تعریق شده و باعث پاک‌سازی و سم‌زدایی بدن می‌شود. به خاطر اینکه تعریق، سموم بدن را از طریق پوست دفع می‌کند.

فلفل سیاه و خواص گوارشی آن

فلفل باعث تحریک ترشح آنزیم‌های گوارشی و صفراوی می‌شود. باید بدانید که یک غذای حاوی فلفل سیاه خیلی راحت و سریع هضم و جذب بدن می‌شود و سریع‌تر از روده‌ها عبور می‌کند. هندی‌ها فلفل سیاه را «آتش گوارشی» می‌نامند.

فلفل سیاه مفید برای روده‌ها

روغن گیاهی فلفل و همچنین دانه‌های آن حاوی مولکولی به نام «پی‌پرین» هستند که روده‌ها را فعال می‌کند به طوری که حرکت آن‌ها را راحت‌تر می‌سازد. در طب سنتی از ترکیب گیاهان دیگر با فلفل سیاه برای درمان اختلال مربوط به روده مانند تنبلی روده استفاده می‌کردند.

فلفل سیاه منبع آنتی‌اکسیدان‌ها

پی‌پرینی که در برنامه‌ی غذایی جذبات بدن می‌شود همچنین یک آنتی‌اکسیدان خوب محسوب می‌شود. این خاصیت فلفل سیاه با کلسترول بد خون مقابله کرده و آسیب‌های ناشی از آن را کاهش می‌دهد. فلفل همچنین اکسایش و آسیب‌های سلولی ناشی از مصرف زیاد و بیش از اندازه‌ی چربی را کاهش می‌دهد.

فلفل سیاه و خواص ضدالتهابی‌اش

فلفل سیاه با التهاب‌های بدن که موجب مشکلات زیادی می‌شود مقابله می‌کند. در واقع ترکیبات فلفل سیاه را جزو ضدالتهاب‌های طبیعی می‌دانند.

فلفل سیاه محافظ مغز شما

پی‌پرین موجود در فلفل سیاه همچنین محافظ نرون‌ها یا همان سلول‌های عصبی است و از آسیب آن‌ها پیشگیری می‌کند. بر اساس نتایج پژوهش‌های مختلف این ترکیبات باعث بهبود حافظه نیز می‌شوند.

توجه:

مصرف فلفل سیاه در افرادی که معده‌ی حساسی دارند باعث تحریک آن می‌شود. توجه داشته باشید اگر از زخم معده رنج می‌برید نباید فلفل به خصوص فلفل سیاه مصرف کنید.

خواص بی‌شمار ادویه کاری

پودر کاری مخلوطی از زردچوبه، دارچین، فلفل سیاه، هل، زیره، برگ گشنیز، فلفل شیرین، رازیانه، شبدر و پودر چیلی است که در آشپزی هندی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

کاری، ادویه‌ای است که معمولاً از آن در آشپزی هندی استفاده می‌شود، ولی امروزه اکثر کشورها از این ادویه در تهیه غذاهای مختلف و در پخت غذاهایی که نیاز به ادویه خاص ندارند، استفاده می‌کنند.

پودر کاری اگرچه به صورت یک ادویه مجزا فروخته می‌شود، ولی ترکیبات آن در کشورها و ملل مختلف، متفاوت است؛ اما به طور کلی می‌توان گفت: مخلوطی است از زردچوبه، دارچین، سیر، هل، زیره و گشنیز.

عنصر اصلی پودر کاری در تمام کشورها زردچوبه است که موجب رنگ زیبا و خاصیت فوق‌العاده آن می‌شود.

پودر کاری به دلیل وجود کورکومین که عامل ضدالتهاب و یک آنتی‌اکسیدان قوی است، موجب کاهش التهاب مفاصل می‌شود. حتی ممکن است این عنصر زن ناقل سرطان پستان را غیرفعال کند و روند پیشرفت سرطان پروستات و سرطان روده بزرگ را کاهش دهد. کورکومین تأثیر مثبت و چشمگیری در درمان سرطان لوزالمعده دارد. گروهی از پژوهشگران معتقدند که کورکومین می‌تواند با سرطان پوست نیز مبارزه و ملانوم سلول‌های سرطانی پوست را تخریب کند. به نظر می‌رسد که کورکومین موجود در پودر کاری از آلزایمر پیشگیری می‌کند. کاری، حافظه را بهبود می‌بخشد.

استفاده از ادویه کاری برای بهبود سرماخوردگی

مدتهاست که خواص ادویه کاری شناخته شده است اما تحقیقات اخیر پژوهشگران نشان داده گیاهی خاص به نام فنوگرک که از آن

در تهیه ادویه کاری استفاده می‌شود می‌تواند درمانگر سرماخوردگی، گریپ و حتی عفونت‌ها باشد.

کاری، ادویه ای مفید برای لاغر شدن

گروهی از متخصصان تغذیه می‌گویند اگر قصد دارید لاغر شوید، ادویه کاری را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید. این متخصصان تاکید کردند که یکی از مواد اصلی موجود در ادویه‌های کاری، فلفل قرمز است که دمای بدن را افزایش می‌دهد و به سوختن کالری‌ها کمک می‌کند. حتی نکته جالب‌تر این که این ادویه به شما کمک می‌کند که در وعده غذایی بعدی کمتر غذا بخورید.

کاری، نیاز به شیمی‌درمانی را کاهش می‌دهد

پژوهشگران عقیده دارند ماده موسوم به کارسامین که در ادویه کاری یافت می‌شود، نیاز به داروهای مورد استفاده در شیمی‌درمانی سرطان سر و گردن رحم را کاهش می‌دهد. از جمله خواص کاری می‌توان به محافظ کبد، ضد میکروب، ضدنفخ، محرک معده، مقوی معده، معرق، دارنده ویتامین C، ضدسرطان و خنثی‌کننده رادیکال‌های آزاد اشاره کرد.

کاری را به غذاهای پرچرب اضافه کنید

افزودن ادویه کاری هندی به غذاهای پرچرب، نرخ ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد.

به طور طبیعی وقتی شما غذای چرب می‌خورید، مقدار «تری گلیسیرید» خون افزایش می‌یابد. اگر این وضعیت مکرر اتفاق بیفتد یا میزان تری گلیسیرید خون بیش از حد افزایش پیدا کند، خطر ابتلا به بیماری قلبی شدید می‌شود. افزودن ادویه کاری به یک وعده غذایی پرچرب واکنش تری گلیسیرید را تا ۳۰ درصد کاهش می‌دهد.

خواص درمانی زیره سبز

یکی از انواع زیره، زیره سبز است که خواص فراوانی دارد و در غذاهای زیادی می‌تواند استفاده شود ولی به خاطر اطلاعات کم مردم استفاده از زیره سبز کم است.

۱- ضد تشنج

۲- در دفع گاز معده و روده بسیار مفید است

۴- قاعده آور و بهبود دهنده دردهای ناشی از قاعدگی

۵- در درمان مشکلات مثانه و کلیه مفید است

۶- برای رفع برونشیت از دم کرده زیره سبز استفاده کنید

۷- برای دل درد کودکان مفید است

طریقه مصرف

۱ قاشق مربا خوری از تخم زیره سبز را در ۱ فنجان آب جوش دم کرده روزی ۳ بار بعد از غذا میل کنید.

از مخلوط زیره با عسل در موارد ابتلا به دل درد استفاده کنید

۱ قاشق مربا خوری از پودر تخم زیره به غذا اضافه کنید تا نفخ غذا از بین برود.

شکر سفید یا شکر قهوه ای؟

کدام یک از این دو بهتر اند شکر قهوه ای یا شکر سفید؟ کدام با مواد شیمیایی تصفیه می شود؟ شکر قهوه ای یا شکر سفید؟

شکر قهوه ای :

در برخی مواقع به شکر تصفیه شده سفید ملاس نیشکر اضافه کرده و از آن به عنوان شکر قهوه ای استفاده می کنند اما این شکر قهوه ای واقعی نیست. شکر قهوه ای واقعی را از نیشکر گرفته و بدون

اینکه تغییر دهند یا تصفیه کنند به شکل کریستال در آورده و عرضه می‌کنند. این نوع خود دارای مقداری ملاس نیشکر است. شکر قهوه ای نسبت به شکر سفید نرم‌تر است، با توجه به اینکه ملاس نیشکر دارد. داشتن ملاس نیشکر نیز باعث می‌شود که خود شکر قهوه ای کمی مرطوب باشد، برای همین است که پس از مدت زیادی بلورهای شکر قهوه ای کمی به هم می‌چسبد.

شکر قهوه ای طبیعی یا شکر خام به این دلیل مرطوب است که در خود به صورت طبیعی ملاس نیشکر دارد کریستال‌های قهوه ای شکر در مراحل تصفیه شدن برای تبدیل شدن به شکر سفید ملاس خود را از دست می‌دهند. برای این کار به آن مواد شیمیایی می‌زنند. شکر قهوه ای یا شکر خام به دلیل نداشتن این مواد شیمیایی سالم‌تر از شکر سفید می‌باشد.

شکر سفید :

شکر سفید یا شکر گرانوله شده از نیشکر یا چغندر قند به دست می‌آید. به این شکل که نیشکرها را به هم فشرده کرده و از آنها عصاره ای شیرین به دست می‌آید. این عصاره را گرم کرده و تبخیر می‌کنند و بعد از آن کریستالهای شکر باقی می‌ماند که همان شکر قهوه ای یا شکر خام می‌باشد.

شکر خام را تصفیه کرده و از آن ملاس نیشکر گرفته و وقتی کریستالها ملاس خود را طی فرایند استفاده از مواد شیمیایی از دست دادند تبدیل به شکر سفید می‌شوند. از این رو شکر سفید ماده ای خطرناک برای سلامتی است اما شکر قهوه ای چنین نیست.

میزان کالری :

از نظر کالری شکر سفید با شکر قهوه ای تفاوت آن چنانی ندارد، یک قاشق چایخوری شکر سفید داری ۱۷ کیلو کالری و همین مقدار شکر قهوه ای دارای ۱۶ کیلو کالری می‌باشد.

ارزش غذایی :

اگرچه هردو شکرها از نی شکر یا چغندر به دست می‌آیند، اما شکر قهوه ای دارای فواید بیشتری است، دلیل اصلی آن این است که شکر قهوه ای به دلیل دارا بودن ملاس در خود دارای مقدار زیادی کلسیم، آهن و منیزیم و پتاسیم می‌باشد.

زنجبیل و درمان دیابت

زنجبیل در درمان بیماری‌هایی مثل سرماخوردگی و درد مفاصل

نقش بسزایی دارد. به افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ به طور منظم روزانه ۳ کپسول حاوی یک گرم پودر زنجبیل داده شد که پس از ۸ هفته به کاهش چشمگیر قند خون آن‌ها کمک کرد.

بهترین روش استفاده از زنجبیل در بهبود بیماری‌های گوارشی و دیابت مصرف آن به همراه چای سبز است که خواص این گیاه خارق‌العاده را چندین برابر می‌کند.

همچنین مصرف و افزودن این گیاه پر خاصیت به انواع سوپ جو دو سر پس از سه هفته باعث کنترل قند خون می‌شود.

زنجبیل به ناراحتی معده ناشی از بارداری نیز کمک می‌کند.

آنتی اکسیدان قوی موجود در زنجبیل باعث مسدود شدن اثرات سروتونین (یک ماده شیمیایی تولید شده توسط مغز و معده) در زمانی که حالت تهوع دارید می‌شود.

مبارزه با آرتروز

زنجبیل حاوی ترکیبات ضد التهابی بسیار قوی به نام جینجرولها می‌باشد. بسیاری از افراد مبتلا به آرتروز یا آتریت روماتوئید زمانی که به طور منظم زنجبیل مصرف کنند از درد مفاصل آن‌ها کاهش پیدا می‌کند.

خواص وانیل طبیعی

تحقیقات بر روی وانیل نشان داده که این ماده غذایی حاوی مقدار زیادی آنتی اکسیدان و مواد آنتی باکتریال می باشد و یا حتی توانایی مبارزه با سرطان و سلول های بدخیم و تومورها را نیز دارا است. وانیل ارگانیک و طبیعی دارای فواید بسیار زیاد دیگری نیز هست که در زیر به برخی از آنها اشاره می کنیم :

۱- افزایش قوای جنسی :

از دوران قدیم از وانیل و وانیلین به عنوان ماده غذایی افزایش دهنده قوای جنسی یاد شده است، اگرچه امروزه تحقیقات نشان داده که وانیل طبیعی به دلیل افزایش هورمون های تستوسترون باعث افزایش میل جنسی در مردان می شود. به تحقیق در دهه ۷۰ میلادی نشان داد که افرادی که در این تحقیق شرکت کرده بودند عده زیادی از آنها بر این باور بودند که وانیل باعث بهبود ضعف جنسی آنان شده است.

۲- بیماری های پوستی :

ویژگی های آنتی باکتریال وانیلین باعث می شود تا مشکلات پوستی بر طرف شوند مانند آکنه ها و جوش ها، به علاوه ویژگی های

آنتی اکسیدانی وانیل باعث می‌شوند آسیبی که از رادیکال‌های آزاد به بدن وارد می‌شود کاسته شود. و حتی باعث جلوگیری از پیری پوست می‌شود.

در صنعت لوازم آرایشی از وانیل طبیعی یا وانیلین هم برای رایحه اش استفاده می‌شود هم برای خاصیت جوان سازی پوست. از مصرف لوازم آرایشی و بهداشتی که در تهیه آنها صرفاً از نوع شیمیایی وانیل به صورت پودر سفید رنگ به کار رفته خودداری نمایید.

۳- سوختگی :

از قدیم الایام در درمان‌های خانگی برای سوزش یا بریدگی از وانیل استفاده می‌کردند اما توجه داشته باشید وقتی زخم حاصل از سوزش نو باشد نباید به هیچ عنوان وانیل یا وانیلین را بر روی آن قرار داد.

۴- سرفه :

شربت‌های سرفه معمولاً دارای مقداری وانیل یا وانیلین می‌باشند که باعث می‌شوند مزه تلخ آنها از بین برود.

مصارف دارویی :

بو کشیدن مقدار از این وانیل ها باعث کاهش استرس و جلوگیری از آن می شود. تحقیقات نشان داده که مصرف مرتب وانیل باعث جلوگیری از افسردگی و حمله های عصبی می شود. بیشتر مشکلات گوارشی با مصرف چای سبز با وانیل رفع می شود و همچنین مصرف وانیل یک درمان سنتی برای درمان تهوع می باشد.

وانیل ادویه ضد پیری

این ماده خانگی در تمام دنیا در درمان های پیری پوست کاربرد دارد. از ترکیب وانیل با روغن کنجد یا آفتابگردان خمیری بدست می آید که از خشکی پوست جلوگیری کرده و باعث نرمی و لطافت آن می شود.

پوسته وانیل دارای دانه های ریز معطری است که در شیرینی پزی و ساخت لوازم آرایشی کاربرد دارد. این دانه ها دارای مولکول هایی هستند که در جوان ماندن و شادابی و طراوت پوست موثر است. در گذشته از وانیل تازه برای مراقبت های پوستی در مقابل نور خورشید استفاده می کردند. تحقیقات نشان می دهد که دانه های وانیل دارای مولکول هایی هستند که برای پوست خاصیت التیام

بخشی و ترمیمی دارند.

براساس آزمایشات، مولکول‌های وانیل عملکرد پوست را تحریک می‌کند و باعث تسریع در رشد پوست می‌شود.

مولکول‌های وانیل در انسجام پوست، فرآیند جذب آب، طراوت، تازگی و استحکام پوست موثر هستند.

وانیل طبیعی به رنگ قهوه ای در سه نوع غلاف وانیل، پودر وانیل و عصاره وانیل یافت می‌شود.

وانیل طبیعی بسیار گران است و به همین دلیل نوع مصنوعی آن که به رنگ سفید است در تولید انواع کیک‌ها، بستنی‌ها و شکلات‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد که عوارض بیشماری را در بر دارد.

خواص و مضرات سیاهدانه

برخی خواص آن عبارتند از :

- سیاه دانه طبیعت گرمی دارد.

- به دلیل داشتن ماده ای موسوم به تیموکتون، دارای اثرات ضد تشنجی است. بررسی‌ها نشان می‌دهد سیاه دانه می‌تواند موجب تاخیر در زمان شروع تشنج و کاهش مدت آن شود.

- در کاهش نفخ شکم و دفع گازهای معده موثر است.

- زیاد کننده شیر مادران است.

- قاعده آور است، یعنی عادت ماهانه را باز می‌کند.

- ضد کرم است. مصرف سیاه دانه با سرکه باعث دفع کرم دستگاه گوارشی می‌شود.

- استفاده از مخلوط سیاه دانه آسیاب شده با عسل برای تسکین درد رحم و پس درد زایمان مفید است.

- غرغره کردن جوشانده‌ی سیاه دانه در سرکه باعث تسکین درد دندان و محکم شدن دندان می‌شود.

درمان بیماری‌ها با سیاه دانه

* سرگیجه و درد گوش :

یک قاشق مرباخوری عسل را با چند قطره روغن سیاه دانه مخلوط کرده و هر صبح ناشتا، میل کنید. این کار را حداقل تا ۱۱ روز ادامه دهید.

* روماتیسم :

یک فنجان روغن سیاه دانه را گرم کنید. سپس قبل از خواب آن را در محل درد بمالید و خوب ماساژ دهید. بعد محل مورد نظر را با یک تکه پارچه پشمی باندپیچی نموده و استراحت کنید.

* اسهال :

یک قاشق غذاخوری سیاه دانه‌ی آسیاب شده را با نصف استکان عصاره‌ی تره تیزک (شاهی) مخلوط کرده و پس از صرف غذا در سه وعده میل نمایید.

* ناراحتی‌های کبدی :

مقداری از پودر سیاه دانه را با گیاه صبر زرد (آلوئه ورا) و عسل مخلوط کرده و هر صبح ناشتا، به مدت هفت روز یک قاشق مرباخوری از آن را میل کنید. همچنین می‌توانید روغن سیاه دانه را که در حال جوش است، با غنچه‌ی برگ‌های بید (برگ‌های کوچک) مخلوط کرده و پیش از خواب یک قاشق مرباخوری از آن را به مدت یک هفته میل کنید.

* سردرد و میگرن :

نصف قاشق سیاه دانه آسیاب شده را با نصف قاشق انیسون (دانه‌هایی شبیه رازیانه دارد) و سه تکه میخک کوبیده شده، مخلوط کنید و با یک لیوان شیر بجوشانید (بهتر است کمی عسل خالص نیز اضافه کنید).

یک فنجان از این معجون دارویی را می‌توانید در هنگام شروع

سردرد و میگرن بنوشید. در ضمن با روغن سیاه دانه، گیجگاه و شقیقه خود را چرب کنید.

* درد و ناراحتی های کلیوی :

یک استکان سیاه دانه را در یک لیتر آب بجوشانید و با عسل شیرین کنید و به مدت یک هفته، صبح ناشتا آن را میل نمایید. همچنین می توانید یک قاشق غذاخوری سیاه دانه آسیاب شده را با نصف لیوان روغن زیتون مخلوط کرده و به صورت ضماد (یعنی مانند پماد روی یک تکه پارچه تمیز) در آن قسمت از کلیه که احساس درد می کنید بگذارید. این عمل را روزانه یک بار و به مدت پنج روز ادامه دهید.

هر روز مقداری جعفری را در یک لیوان آب بجوشانید و هفت قطره روغن سیاه دانه را به آن افزوده و صبح و شب یک فنجان میل کنید. این کار را به مدت پنج روز ادامه دهید.

* بی اختیاری ادرار:

پوسته تخم مرغ را پس از شستن کامل، با حرارت مقداری تفت دهید و با مقداری سیاه دانه مخلوط کرده و بکوبید تا کاملاً نرم شود. یک قاشق چایخوری از این مخلوط را در یک لیوان شیر ریخته

و آن را به هم بزنید و صبح و شب، به مدت یک هفته میل کنید.

* دل پیچه و دردهای روده ای:

به مقدار مساوی زیره و نعنا و انیسون را بجوشانید و هفت قطره روغن سیاه دانه به آن اضافه کنید. سپس با عسل خالص آن را شیرین کرده و در موقع دل پیچه و دل درد آن را بنوشید.

* تب :

اگر مقداری سیاه دانه را بکوبید و با کمی سکنجبین میل نمایید، تب را برطرف می کند.

مرزنجوش

آشنایی با انواع ادویه برای هر آشپزی دستیابی به نسخه طبیعت سحرآمیز طعم و عطرهاى شگفت انگیز است. در کنار این عطرو طعم ها معمولا اصل گیاهانی که به صورت خشک شده و ادویه استفاده می شوند خود گنجینه ای از خواص دارویی را به همراه دارند. مرزنجوش با نامهای توکلیجه، مرزنگوش، حب الفیل، اذان الفار، ثاموس و زیحان سلیمان نیز نامیده می شود و معروف ترین خاصیت طبی آن آرامبخشی است.

از نظر پزشکی مرزنجوش سرشار از فلائوئیدها، تاننها و گلیکوزیدهای فنولیک است و طبق گزارش‌های علمی دارای خواص آنتی اکسیدان و ضد میکروبی قوی بر عوامل پاتوژن انسانی و نیز عوامل فساد مواد غذایی است و در نتیجه مصرف آن برای تقویت بدن در برابر عفونت‌ها بسیار موثر است.

خواص مرزنجوش (Marjoram) :

طبع مرزنجوش گرم و خشک است و در طب سنتی از مرزنجوش برای تسکین اعصاب و رفع بی حوصلگی، برای رفع افسردگی، کمک به درمان سردرد، بیماری حرکتی، نفخ شکم، قولنج کودکان، تهوع، دردهای مفاصل و عضلات، سرفه و درمان سرماخوردگی استفاده می‌شود.

گیاه مرزنجوش همچنین به عنوان یک ادکلن طبیعی نیز شهرت دارد و از گذشته برای برطرف کردن کک و مک استفاده می‌شده‌است.

درمان کننده برونشیت و رماتیسم :

برای درمان برونشیت، ۶ گرم مرزنجوش در ۲۰۰ سی سی آب جوش ۲۰ دقیقه دم کرده صاف نموده با عسل شیرین کنید یک ساعت بعد از غذا یک یا دو فنجان میل شود.

این محلول برای درمان انواع سرماخوردگی‌ها مفید است. به مدت یک هفته استفاده شود.

برای دردهای شدید رماتیسمی و دررفتگی استخوان می‌توانید از روغن مرزنجوش استفاده کنید. طرز تهیه روغن مرزنجوش: ۵۰ گرم مرزنجوش در ۲۵۰ گرم روغن زیتون مخلوط کرده در یک شیشه درب‌دار محکم ریخته شیشه را در آب جوش گذاشته به مدت ۳ ساعت آهسته در آب بجوشند سپس صاف نموده می‌توان از این روغن استفاده کرد.

گیاهی برای کاهش کلسترول :

مرزنجوش منبع عالی فیبر است و صفرا و سموم سرطان زای موجود در روده‌ها را دفع می‌کند. مصرف منظم این گیاه باعث کاهش یافتن میزان کلسترول می‌شود.

از دیگر خواص مرزنجوش می‌توان به موارد زیر اشاره کرد :

* استفاده موضعی از روغن آن، عفونت‌های پوستی و ناراحتی‌های لثه را درمان می‌کند.

* مرزنجوش به انعطاف پذیری عضله و مفاصل‌ها کمک می‌کند.

- * تقویت کننده سیستم ایمنی بدن است.
- * درد آرتрит و سردرد را کاهش می‌دهد.
- * به علت دارا بودن خاصیت آنتی اکسیدانی، مصرف آن مانع از بروز بیماری قلبی و سرطان می‌شود.
- * این گیاه منبع عالی ویتامین K است و روغن آن حاوی اسید چرب امگا ۳ است.
- * به بدن کمک می‌کند با سرماخوردگی و آنفلوآنزا مقابله کند.
- * از بروز تهوع و استفراغ پیشگیری می‌کند.
- * نفخ و سوءهاضمه را برطرف می‌کند.
- * برای درد سینه و تنگی نفس از دم کرده مرزنجوش استفاده کنید.
- * برای درد قلب و خفقان از دم کرده مرزنجوش استفاده کنید.
- * برای ساکت کردن سردردهای عصبی از دم کرده مرزنجوش استفاده کنید.
- * خوردن مرزنجوش شادی‌آور است.
- * برای رفع خون‌مردگی زیرپوست از کمپرس غلیظ جوشانده مرزنجوش استفاده کنید.
- * برای رفع جوش‌های پوستی با جوشانده مرزنجوش صورت را کمپرس کنید.
- * برای دور کردن پشه و حشرات مرزنجوش را در اطراف بخور دهید.

* برای آسم از دم کرده مرزنجوش استفاده کنید.

* برای رفع بدبویی عرق بدن با دم کرده مرزنجوش بدن را بشوید.

* کسانی که مبتلا به بی خوابی هستند شبها از دم کرده مرزنجوش استفاده کنند.

* برای سردردهای شدید از جوشانده غلیظ مرزنجوش چند قطره در بینی بچکانید.

* برای بیماری های مو می توان با دم کرده مرزنجوش سر را ماساژ داد.

مضرات مرزنجوش :

در صورت بروز تهوع، استفراغ و یا اسهال مصرف مرزنجوش باید متوقف شود و از زیاده روی در مصرف آن بدون نظر پزشک متخصص خودداری شود و بیماران مبتلا به ناراحتی های کلیوی از مصرف مرزنجوش نیز خودداری کنند. استفاده زیاد مرزنجوش برای کلیه مضر است.

خواص تمبر هندی

درخت تمبر هندی بسیار آهسته رشد می کند و عمری

طولانی دارد. تمبره‌ندی درختی است مرتفع و بلند که ابتدا در هندوستان و آفریقای شمالی رویش داشته است ولی امروزه به علت موارد استفاده فراوان در اکثر مناطق گرم نیز کشت می‌شود.

این درخت از خانواده نخودها و شبیه باقلا به شکل غلاف و نیام بوده و با کمی خمیدگی همراه است. این غلاف‌ها ۱۰ سانتی متر طول داشته و در هر یک از آن‌ها بین ۳ تا ۱۰ دانه قرار دارد که البته خوردن گوشت اطراف این دانه‌ها برای ما لذت بخش است؛ به این ترتیب که ابتدا پوست آن را کنده و محتویات نرم دور دانه‌ها خورده می‌شود.

چه خواصی دارد؟

مهم‌ترین مواد شناخته شده موجود در تمبره‌ندی ترکیبات اسیدی از جمله اسید سیتریک، مالیک و تارتاریک و مواد معدنی نظیر پتاسیم و کمی پکتین است. در پوست درخت تمبره‌ندی نیز مقداری تانن وجود دارد و سرشاخه‌های جوان و سبز این درخت دارای مقادیر زیادی ویتامین‌های گروه B است.

از قدیم معتقد بودند که تمبره‌ندی مثل یک ملین و مسهل

عمل می‌کند اما تحقیقات سال‌های اخیر اثرات دیگری را برای آن به اثبات رسانده اند از جمله این که خاصیت ضد درد، ضد باکتریایی و ضد ویروسی داشته و برای از بین بردن انگل‌ها و کرم‌های بدن توصیه می‌شود. به علاوه مصرفش برای کاهش تهوع کمک کننده بوده بنابراین اضافه کردن آن به غذا به خصوص در وعده غذایی افرادی که مشکل گوارشی دارند، توصیه می‌شود.

اگر زیاد سرما می‌خورید، می‌توانید برای کاهش دفعات بیماری و بهبودی سریع تر، در میان وعده‌های تان تمبrehندی میل کنید. در ضمن، اگر دچار گلودرد شده اید، می‌توانید تمبrehندی را در آب حل کرده و قرقره کنید تا درد گلوی تان به سرعت بهبود یابد.

خواص و مضرات برگ بو

این گیاه ادویه‌ای حاوی مقادیر قابل توجهی از مواد معدنی و ویتامین‌هاست که در سلامت انسان نقش مهمی را بر عهده دارند. برگ بو به صورت درختچه و درخت یافت می‌شود. معمولاً در تمام فصول سال سبز است و طول درخت‌های آن به ده متر هم می‌رسد. در بسیاری از مکان‌ها برای تزئین باغ‌ها استفاده می‌شود،

اما استفاده‌ی اصلی آن در آشپزی و به عنوان داروی گیاهی است. اصل این رستنی از منطقه‌ی مدیترانه است و در تمام مدیترانه به عنوان عطر غذا از آن استفاده می‌شود.

مشخصات برگ بو (Laurus nobilis) :

درخت آن همیشه سبز است و پوست آن خاکستری تیره و چوب آن خیلی سخت می‌باشد و دارای شاخه‌های انعطاف پذیر است در فارسی آن را درخت غار و باهستان نامیده‌اند و دارای خواص گیاه درمانی زیادی می‌باشد.

در ایران برگ بو را بیشتر به عنوان یک ادویه می‌شناسند و استفاده از آن هم کمتر در غذاها مرسوم هست. در صورتی که برگ بو به جز استفاده خوراکی، استفاده‌های دارویی و باغبانی هم دارد و یک گیاه بسیار مفید و زیبا برای منازل به شمار می‌آید.

برگ بو ادویه‌ای سرشار از ویتامین و املاح :

برگ سبز این گیاه بسیار خوشبو است و در زمانی هم که خشک می‌شود با رایحه‌ای دل‌پذیر همراه است. این گیاه ادویه‌ای حاوی مقادیر قابل توجهی از مواد معدنی و

ویتامین‌هاست که در سلامت انسان نقش مهمی را بر عهده دارند.

* ویتامین C که در دفع رادیکال‌های آزاد و تقویت سیستم ایمنی بدن نقش مهمی دارد از مهم‌ترین ترکیب‌های موجود در این ادویه است.

باید توجه داشت که برگ‌های خشکانده این درخت در آشپزی استفاده می‌شود و نه برگ‌های سبز آن، زیرا برگ‌های سبز ممکن است خواص منفی داشته باشند

* همچنین ویتامین A موجود در این ادویه به قدرت بینایی فرد کمک می‌کند و در پیشگیری از ابتلا به سرطان ریه و دهان نقش دارد.

* وجود تعدادی از ویتامین‌های ب کمپلکس نظیر نیاسین، پیریدوکسین، پنتوتنیک و ریبوفلاوین در این ادویه در سنتز آنزیمی و عملکرد سیستم عصبی و تنظیم متابولیسم بدن نقش دارد.

* از سوی دیگر این ادویه منحصر به فرد حاوی مقادیر قابل توجهی از مواد معدنی نظیر مس، پتاسیم، کلسیم، منگنز، آهن، سلنیوم، روی و منیزیم است که در سلامت فرد نقش حیاتی بر عهده دارند.

برگ بو دشمن سرطان :

برگ بو فواید زیادی در مقابله با انواع سرطان ها دارد.

* منبع غنی ویتامین A، C، آهن، منگنز، کلسیم، پتاسیم و نیزیم است. مصرف منظم آن در غذاها به سلامت جسم کمک می کند.

* دارای خاصیت ضد التهابی، آنتی اکسیدانی، ضد باکتریایی و ضد قارچی است. خاصیت ضد آنتی اکسیدان آن با کمک کردن به بدن در تولید انسولین کافی، می تواند در درمان بیماری هایی مانند دیابت نیز موثر باشد.

* آنزیم های موجود در آن با شکستن پروتئین ها و کمک به هضم غذا، علایم اختلالات گوارشی را کاهش می دهد و ناراحتی معده را درمان می کند.

* ترکیبات موجود در آن، سردرد و حتی میگرن را درمان می کند.

* اسیدفولیک موجود در آن مانع نقص جنین می شود.

* آهن موجود در آن برای تولید گلبول های قرمز لازم است.

خواص دارویی :

این گیاه استفاده ی گیاهی و دارویی زیادی دارد.

- در پزشکی برای تقویت معده و به عنوان اشتها آور و نیز برای

هضم غذا و به عنوان ادرار آور استفاده می‌شود. همچنین از جوشانده و روغنی که از آن تهیه می‌شود در تورم‌های موضعی استفاده می‌کنند.

- برگ بو در مورد گریپ و یا عفونت روده ای ضد عفونی کننده خوبی است. برای درمان برونشیت مزمن مورد استفاده قرار می‌گیرد.

- دم کرده آن که با جوشاندن ۳ برگ در یک لیوان تهیه می‌شود، تعریق ایجاد می‌کند و تب را کاهش می‌دهد.

- دستمال خیس شده در دم کرده آن را روی قفسه سینه قرار دهید تا از عفونت‌های تنفسی، سرفه، سرماخوردگی و آنفلوآنزا رهایی پیدا کنید. - برای جلوگیری از تخمیر غذا در معده مفید است؛ دم کرده آن هضم غذا را آسان می‌سازد و گاز و نفخ معده را خارج می‌کند همچنین نوشیدن دو تا سه فنجان از شربت برگ بو قبل از غذا برای درمان بی اشتهاهی مفید است. این گیاه را به غذاهای سنگین اضافه کنید یا دم کرده آن را بنوشید تا به هضم غذا کمک کند.

- ماساژ دادن روغن طبیعی آن ورم و درد ایجاد شده از پیچ خوردگی، آرتروز، دردهای عمومی، سردرد و میگرن را تسکین می‌دهد.

- چند قطره روغن آن را به شامپو بیفزایید تا از شوره سر رهایی پیدا کنید.

آنزیم‌های موجود در آن با شکستن پروتئین‌ها و کمک به هضم غذا، علایم اختلالات گوارشی را کاهش می‌دهد و ناراحتی معده را درمان می‌کند.

استفاده‌ی زیاد از این گیاه (بیش از چند برگ در غذا) ایجاد مسمومیت می‌کند.

از سوی دیگر خطر سقط جنین ناشی از مصرف این ادویه باعث شده تا زنان باردار از خوردن آن بر حذر شوند.

میخک

میخک گیاهی بسیار کوچک اما با خواص درمانی فراوان است که در عین حال به عنوان یک ادویه شفاف‌بخش و خوش عطر در تهیه غذاها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

میخک معمولاً به عنوان یک ادویه آشپزخانه و دز ترکیب با فلفل، دارچین و زردچوبه و سایر ادویه‌ها برای تهیه پودر ادویه کاری، مورد استفاده قرار می‌گیرد.

از روغن میخک نیز در تولید عطرها، صابون‌ها و یا به عنوان ماده طعم دهنده در لوازم پزشکی و دندان‌پزشکی استفاده می‌شود.

این گیاه به علت زیبایی خاصی که دارد امروز در بیشتر نقاط دنیا به عنوان گیاه زینتی پرورش داده می‌شود البته در مناطق سردسیر

این گیاه در گلخانه و گرمخانه نگه داری می‌شود.
در قدیم میخک ادویه ای گران قیمت بود که تنها پادشاهان و ثروتمندان می‌توانستند از آن استفاده کنند.

فواید میخک :

۱- تحریک دستگاه گوارش و کمک به هضم غذا و متابولیسم:

در طب سنتی چین از این چاشنی برای درمان حالت تهوع و مشکلات گوارشی استفاده می‌شود. میخک جریان آنزیمی را افزایش داده و در نتیجه فعالیت گوارشی را تقویت می‌کند. به علاوه میخک تأثیر بی‌حسی موضعی دارد و به همین دلیل برای درمان معده درد و حالت تهوع مفید است.

۲- کاهش درد دندان:

استفاده از میخک برای کاهش دندان درد موثر است و همچنین به کاهش عفونت‌های دهانی کمک می‌کند. آغشته کردن محل پوسیدگی دندان به روغن میخک در تسکین درد دندان موثر است. میخک تقویت کننده مغز است و کسانی که حافظه ضعیف دارند

باید از دم کرده میخک استفاده کنند.

۳- درمان سرفه:

جویدن میخک به همراه یک تکه کوچک از نمک معمولی به تولید بیشتر آب دهان کمک کرده و در نتیجه تحریک پذیری در گلو را کاهش می‌دهد.

۴- کاهش استرس و آرام کردن تنش‌های روانی:

اگر احساس می‌کنید استرس دارید مقداری آب را به همراه کمی برگ ریحان، برگ نعنا و میخک بجوشانید سپس از این جوشانده برای تهیه چای سیاه استفاده کنید.

این نوشیدنی را همراه با کمی عسل مصرف کنید. معجون گیاهی به دست آمده، تنش‌های شما را تسکین می‌دهند.

۵- میخک درمان کننده‌ی سرطان است:

و حتی از ابتلا به سرطان نیز جلوگیری می‌کند.

مضرات :

همان طور که گفته شد، میخک بسیار گرم است و بنابراین برای

گرم مزاجان مناسب نیست و ممکن است باعث ناراحتی کلیه و روده‌ها شود. این گونه افراد باید میخک را با صمغ عربی مخلوط کنند و سپس بخورند.

خواص و مضرات استویا

استویا (stevia) یک گیاه بومی آمریکای جنوبی است که امروزه در کشورهای مختلف اروپایی کشت و مصرف می‌شود. خوشبختانه کشت این گیاه چند سالی است که در زمین‌های شهرهای شمالی ایران نیز شروع شده است. استویا یک گیاه با قدرت شیرین کنندگی بسیار قوی می‌باشد که می‌تواند یک جایگزین مناسب برای قندهای تصفیه شده باشد.

این گیاه همیار لاغری است، فشار خون را کاهش می‌دهد، با دیابت و قند خون بالا مقابله می‌کند.

استویا و لاغری :

برگ‌های استویا حاوی موادی به نام استویوزید و ربودیوزید A می‌باشد. این ترکیبات شیرین کننده‌های طبیعی هستند. برای همین هم برای لاغری بسیار مفیدند.

به خاطر اینکه ترکیبات موجود در این گیاه کالری نداشته و حدود

۳۰۰ برابر شیرین تر از قند ساکاروز هستند. البته توجه داشته باشید که صرف مصرف این گیاه و یک شبه لاغری ممکن نخواهد بود. برای خوش اندامی باید یک رژیم غذایی مناسب داشته باشید و ورزش کنید.

استویا برای مقابله با دیابت :

شیره‌ی برگ‌های استویا شیرین کننده‌ی صد در صد طبیعی است. ترکیبات موجود در این گیاه میزان گلوکز را پایین نمی‌آورند اما شاخص گلیسمی بسیار پایینی در حد هیچ دارند. در واقع گیاه استویا باعث بالا رفتن انسولین نمی‌شود. بهتر است عصاره‌ی استویا جایگزین قند شود. البته قبل از هر کاری اول با پزشک خود مشورت کنید.

استویا فشارخون را کاهش می‌دهد :

برگ‌های استویا حاوی موادی به نام استویوزید هستند. نتایج پژوهش‌های متعددی که روی حیوانات آزمایشگاهی انجام شده نشان می‌دهد که این ترکیب می‌تواند باعث افزایش قطر رگ‌ها شود. برای همین هم خون به راحتی در رگ‌ها جریان می‌یابد. توصیه می‌شود افرادی که فشار خون بالا دارند به جای قند و

غذاهایی که با شکر سفید تهیه می‌شود عصاره‌ی استویا مصرف کنند. البته توصیه می‌کنیم اول با پزشکتان مشورت کنید.

استویا در محصولات آرایشی بهداشتی :

در بعضی از کشورها از عصاره‌ی استویا در ترکیبات محصولات آرایشی بهداشتی نیز استفاده می‌کنند. این گیاه به خمیر دندان طعم شیرینی می‌دهد و خلوی پوسیدگی دندان‌ها را نیز می‌گیرد.

خواص و مضرات جوز هندی

جوزهندی برای درمان و تسکین بسیاری از دردها مفید شناخته شده است. در طب سنتی، دانه و روغن جوزهندی را برای درمان بیماری‌های مربوط به اعصاب و سیستم گوارش تجویز می‌کنند. درخت جوزهندی با نام علمی *Myristica fragrans* از جنس درختان همیشه سبز است.

جوزهندی میوه‌ی درختی به همین نام است که مصرف آن به صورت خشک شده در مناطق گرمسیری رواج بسیاری دارد. هر دانه را از خارج، پوسته‌ی سختی به رنگ قهوه‌ای متمایل به خاکستری در برمی‌گیرد و شیارهای عمیقی دارد که با جدا کردن این پوسته، دانه‌ی آن ظاهر می‌شود.

دانه، سطحی چین خورده دارد و رنگ آن متمایل به خاکستری است. به طور کلی، جوزهندی در طولی حدود $2/5$ سانتی متر و قطری حدود $1/5$ سانتی متر شکلی شبیه به تخم مرغ دارد. آن چه جوزهندی را به یکی از طعم دهنده ها و ادویه های پرمصرف در غذا، به خصوص در مناطق گرمسیری، تبدیل کرده است، عطر و بوی تند و مطبوع آن است.

صرف نظر از نقش جوزهندی به عنوان ادویه در غذا، این دانه خواص غذایی و درمانی بسیاری نیز دارد؛ جوزهندی منبع خوبی از ویتامین ها، املاح معدنی، اسیدهای آمینه، روی، آهن، مس، کلسیم، ژرمانیوم، فلاوونوئیدها و بسیاری مواد مفید دیگر است.

مخلوطی از چند قطره روغن جوزهندی و عسل حالت تهوع، سوء هاضمه و اسهال شدید را درمان می کند

در گذشته، خردشده دانه های جوز را به عنوان طعم دهنده به بسیاری از غذاها می افزودند. همچنین برای برطرف کردن مزه نامطبوع داروها، آن را به تنتورها اضافه می کردند. خواصی از جمله هضم کننده غذا، ضدنفخ، ضد درد، محرک، ضد میکروب، مقوی معده و ضد اسپاسم (دل درد) برای آن قائل بوده و هستند. امروزه از این دانه استفاده بسیار زیادی می شود و آن را در بسیاری

از کشورها در انواع نوشیدنی‌ها، کیک‌ها و شیرینی‌جات و حتی انواع سوپ‌ها می‌ریزند. حتی اسانس آن در صنایع عطرسازی و آرایشی بهداشتی کاربرد دارد. دانه‌های جوز دارای روغنی هستند که با روش فشردن از آن جدا می‌شود و به نام کره جوز هندی شهرت دارد. این کره به صورت نیمه جامد و به رنگ قهوه‌ای مایل به قرمز و با طعم و بوی جوز است.

آرام‌کننده درد معده :

برای درمان قولنج روده، جوز هندی را امتحان کنید چرا که سال‌ها برای درمان سوءهاضمه، اسهال و باد روده مصرف می‌شده است. اسانس و سایر ترکیبات شیمیایی که در جوز هندی پیدا شده به فرد کمک می‌کند تا دستگاه گوارشش منظم کار کند. برای بهبود هضم، مقداری (نباید از نصف قاشق چای‌خوری بیشتر باشد - چرا که مصرف مقدار زیاد جوز موجب تهوع می‌شود) جوز هندی را در یک کاسه شوربای آرد جو ریخته و به مدت چند هفته هر روز صبح میل کنید.

مسکن دندان‌درد :

روغن جوز هندی مانند روغن دانه میخک سالیان سال برای درمان

دندان درد و درد لثه مصرف می‌شده است. «سعی کنید یک یا دو قطره از روغن جوزهندی را روی لثه بمالید. روغن جوزهندی را می‌توانید از عطاری‌ها تهیه کنید.

فایده دیگر روغن جوزهندی:

تحقیقات نشان داده است که ترکیبات روغن جوزهندی به مبارزه باکتری‌های دهان و دندانی می‌رود که موجب ایجاد حفره در دندان می‌شوند.

لکه زدایی از پوست :

جوش‌های چرکی در حال ظهور را با این داروی خانگی، از بین ببرید: در یک کاسه، مقداری جوزهندی را با شیر ترکیب کنید تا به شکل خمیری ضخیم درآید، کرم به دست آمده را روی قسمت مورد نظر پوستتان قرار دهید، کرم باید چند دقیقه روی جوش بماند، پس از گذشت زمان کافی، آن را تمیز کنید. گفته می‌شود که جوزهندی، خاصیت ضد التهابی دارد که همراه با شیر غنی از ویتامین، پوستی لطیف و شاداب را به شما هدیه خواهد کرد.

